

ソフトボール入門テキスト  
基本のルールと動き

ソフトボール  
壘球ゲーム  
2025年度版  
前編

ソフトボールを知らない保護者も必見！

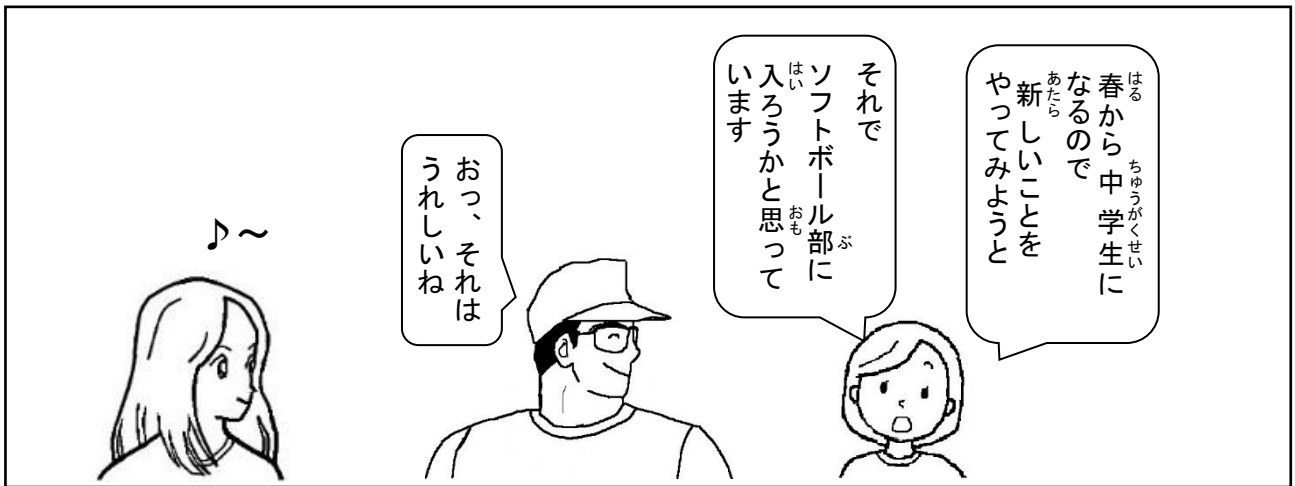
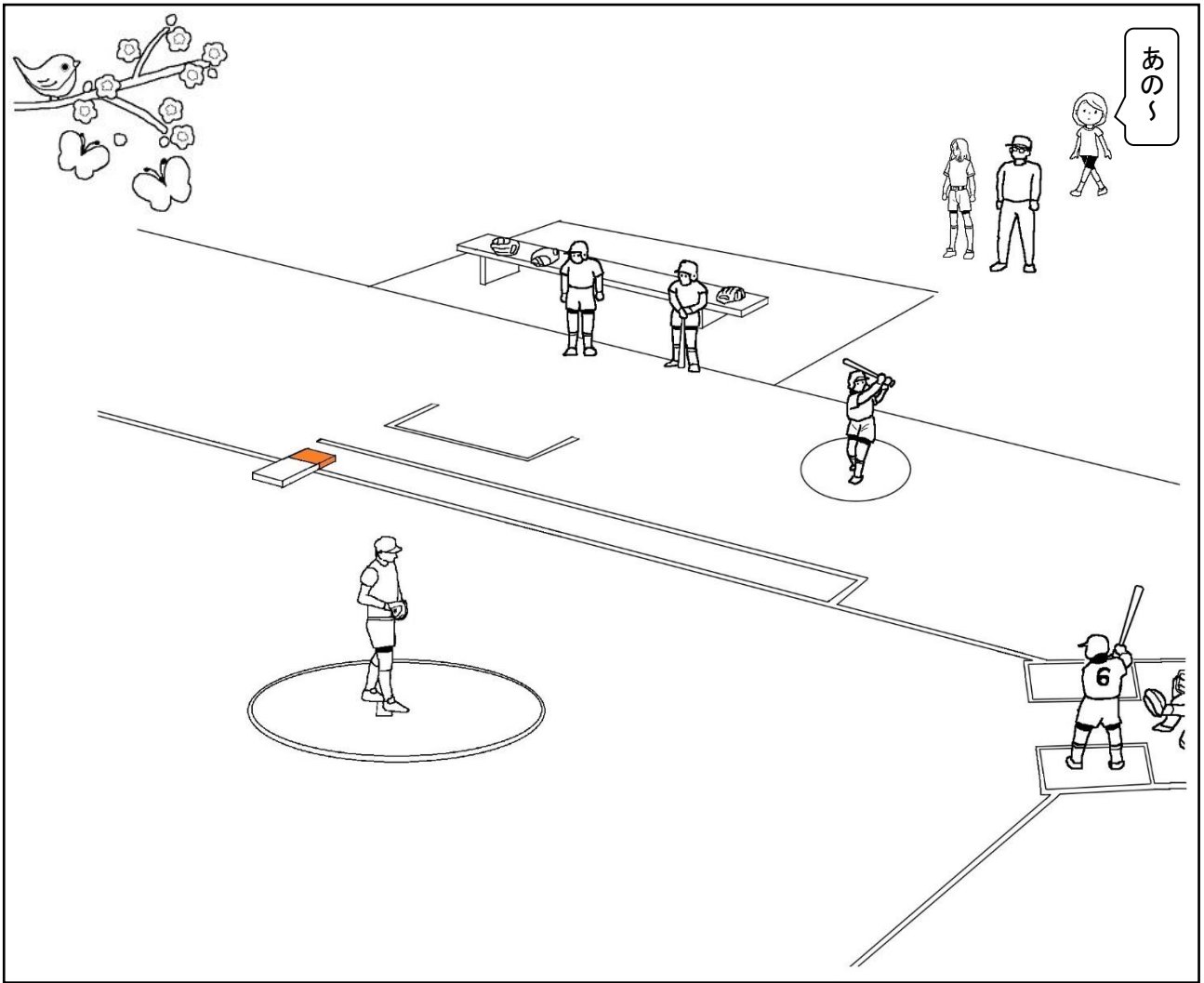
監修 全日本大学ソフトボール連盟  
研究調査部

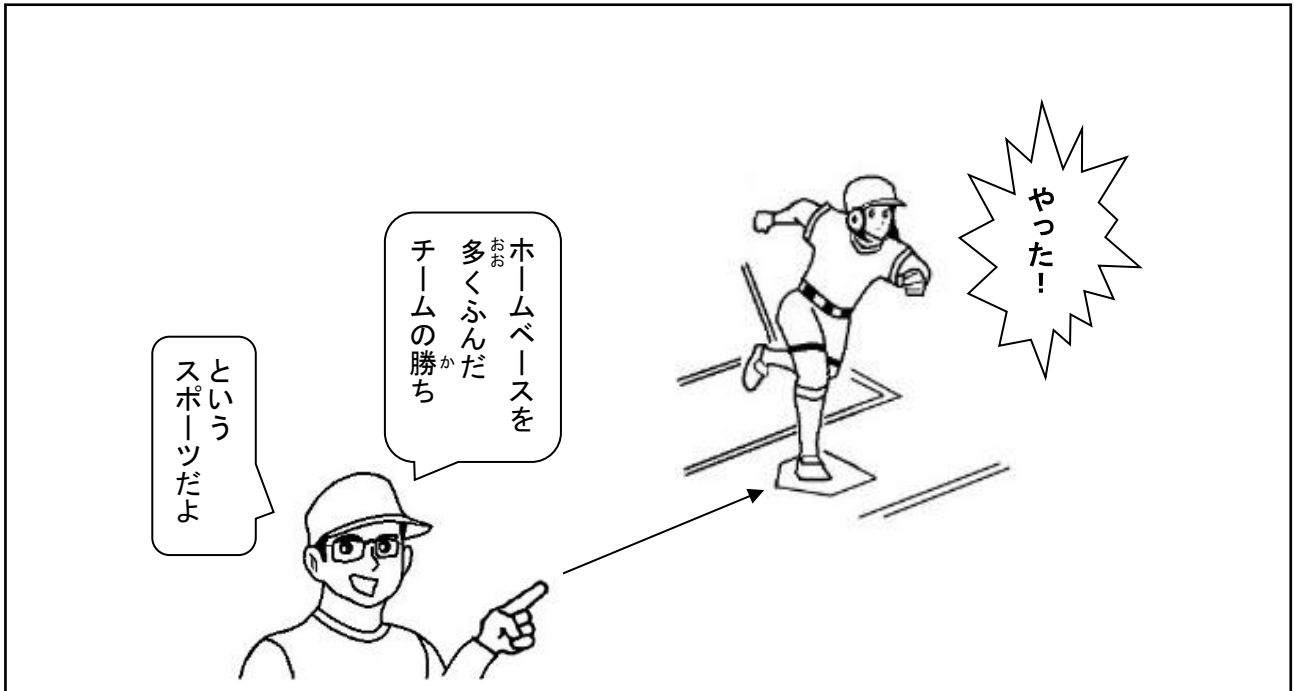
著者 阿立 有司

校閲 伊藤 慎一郎  
(小野スポーツ少年団 ソフトボール部監督)

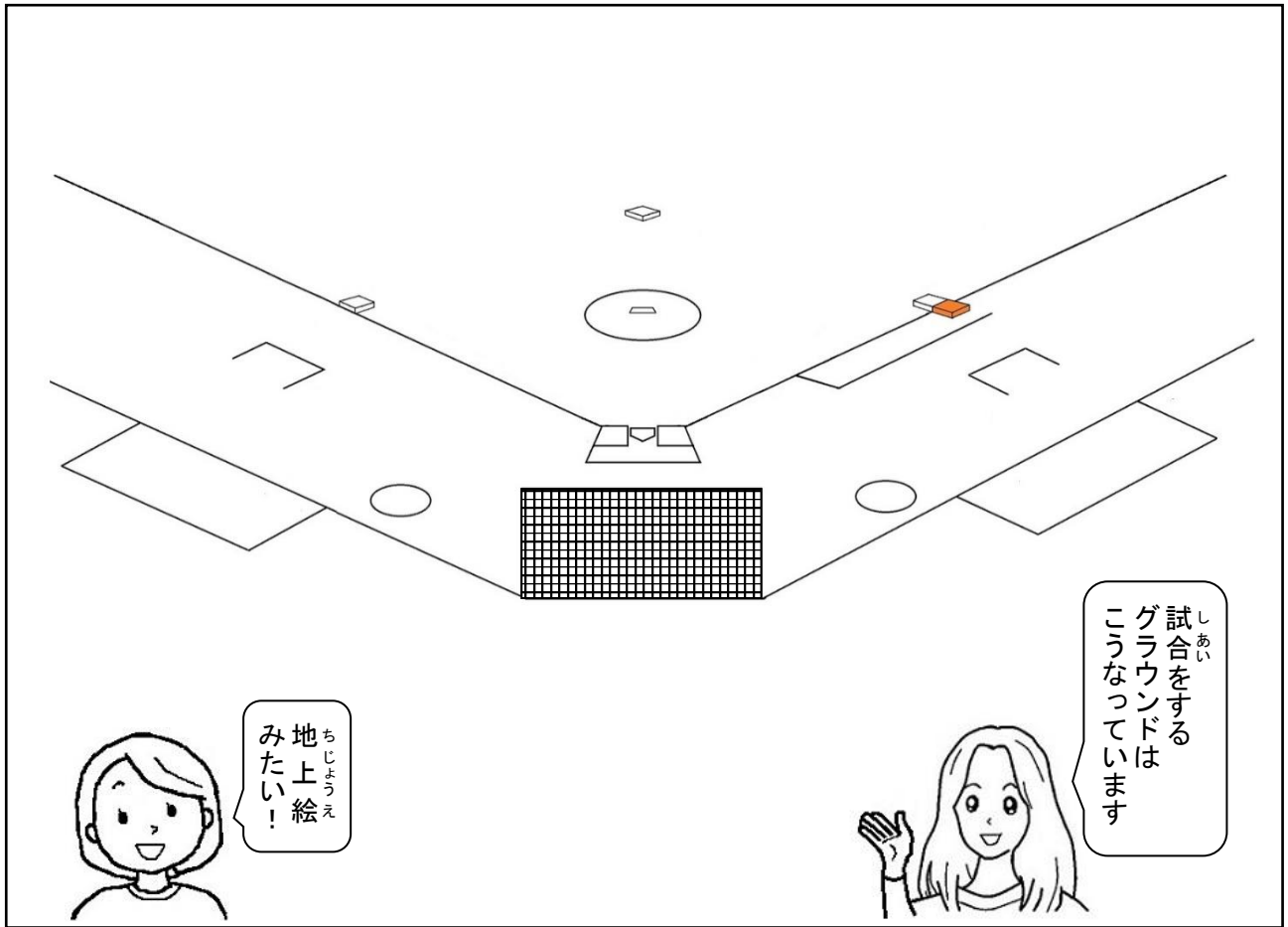
## 目 次

|   |     |
|---|-----|
| 1. グラウンドにある <sup>もの</sup> 物と <sup>ひと</sup> 人の <sup>なまえ</sup> 名前 | 5   |
| 2. <sup>しあい</sup> 試合について  | 28  |
| 3. 「アウト」と「セーフ」  | 39  |
| 4. 「ストライク」と「ボール」  | 72  |
| 5. 「 <sup>さんしん</sup> 三振」は2つのパターン                                | 80  |
| 6. 「フォアボール」と「デッドボール」  | 91  |
| 7. 「フェア」と「ファウル」   | 95  |
| 8. 「ランナー」になったとき   | 109 |

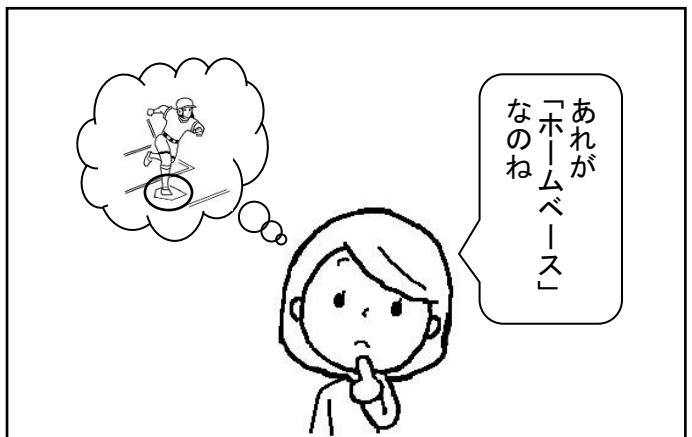
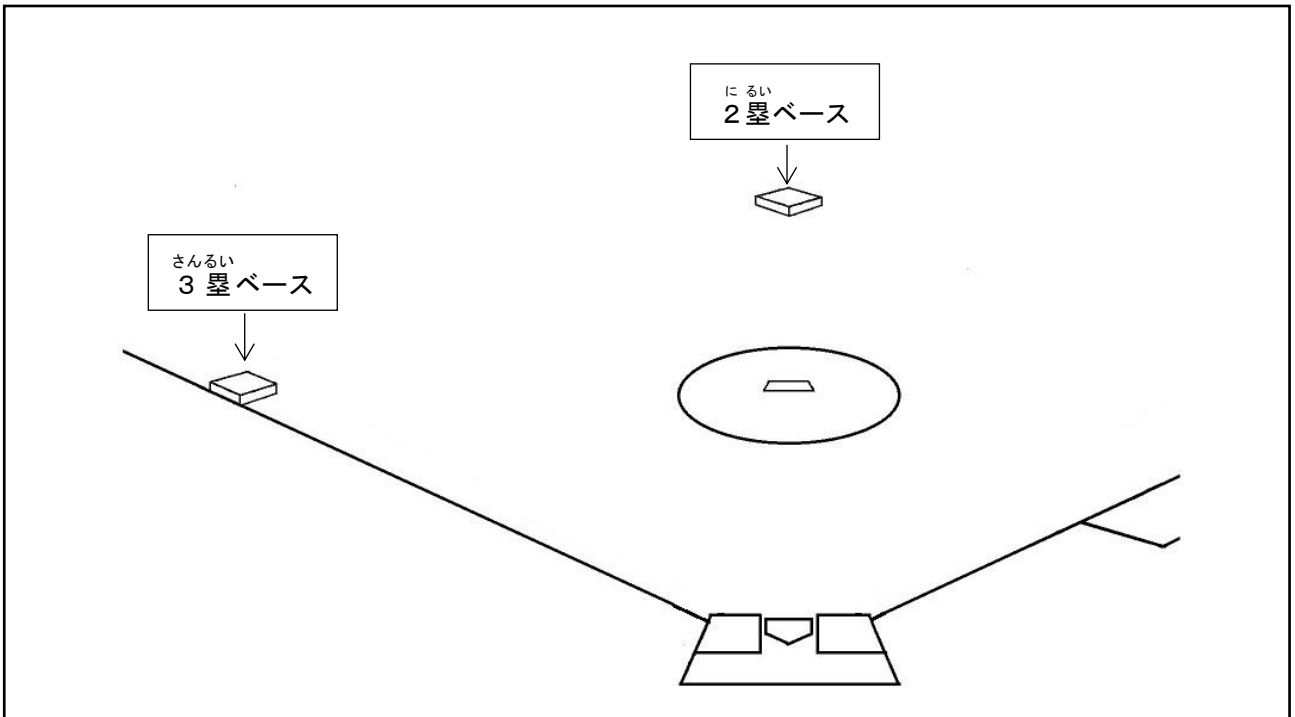
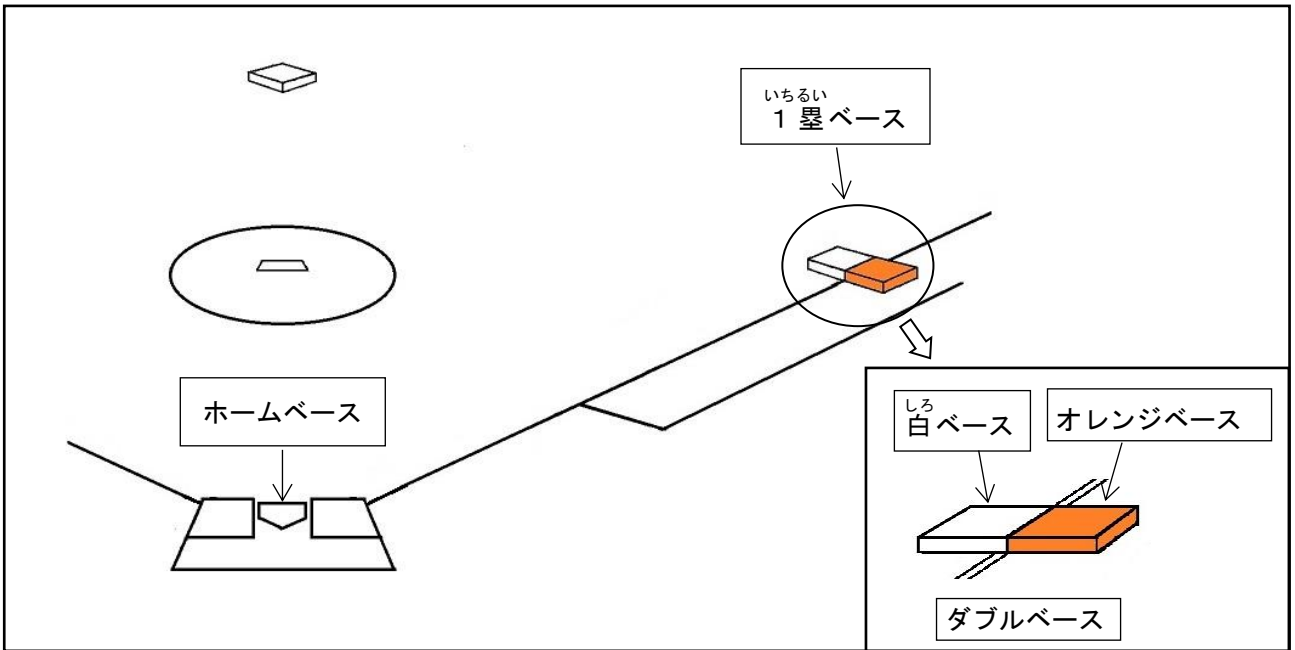


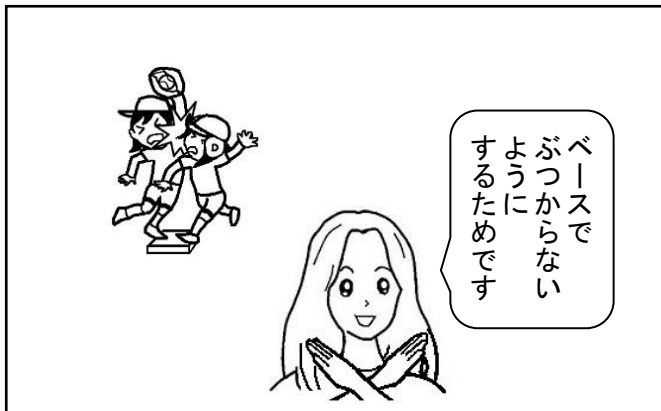
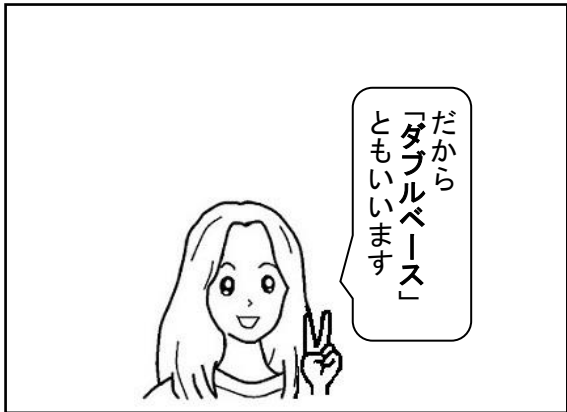
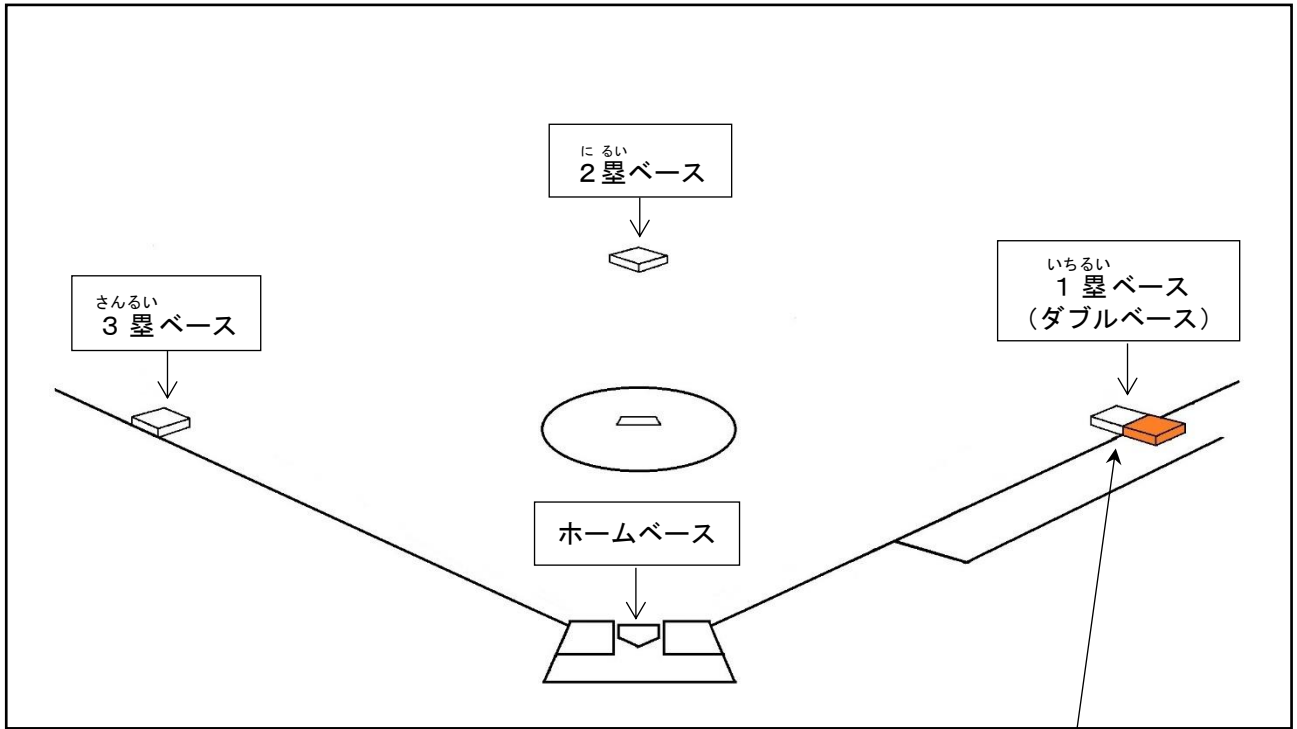


# 1. グラウンドにある<sup>もの</sup>物と人の<sup>なまえ</sup>名前



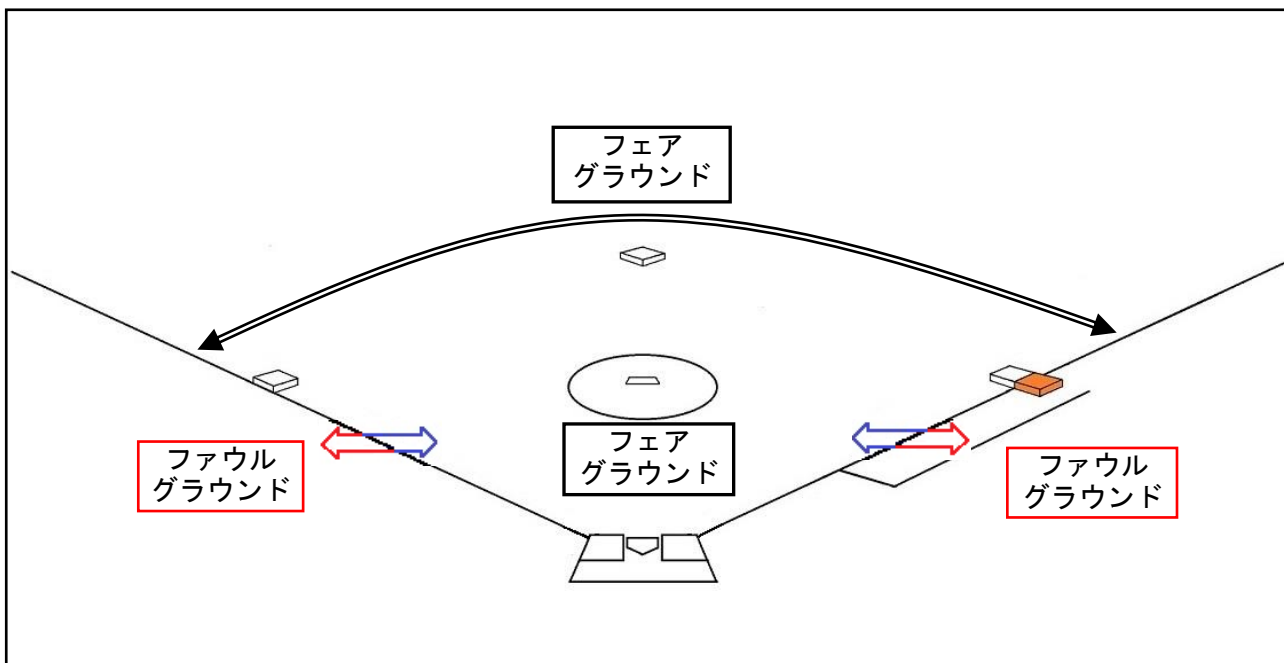
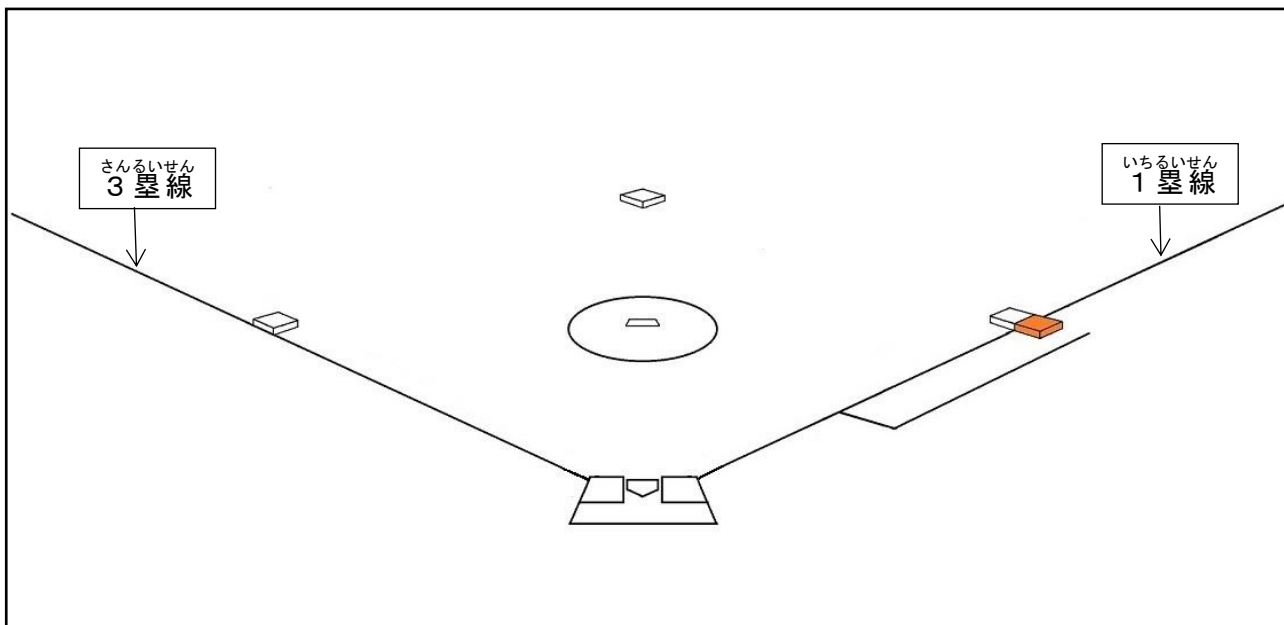
# なまえ ベースの名前

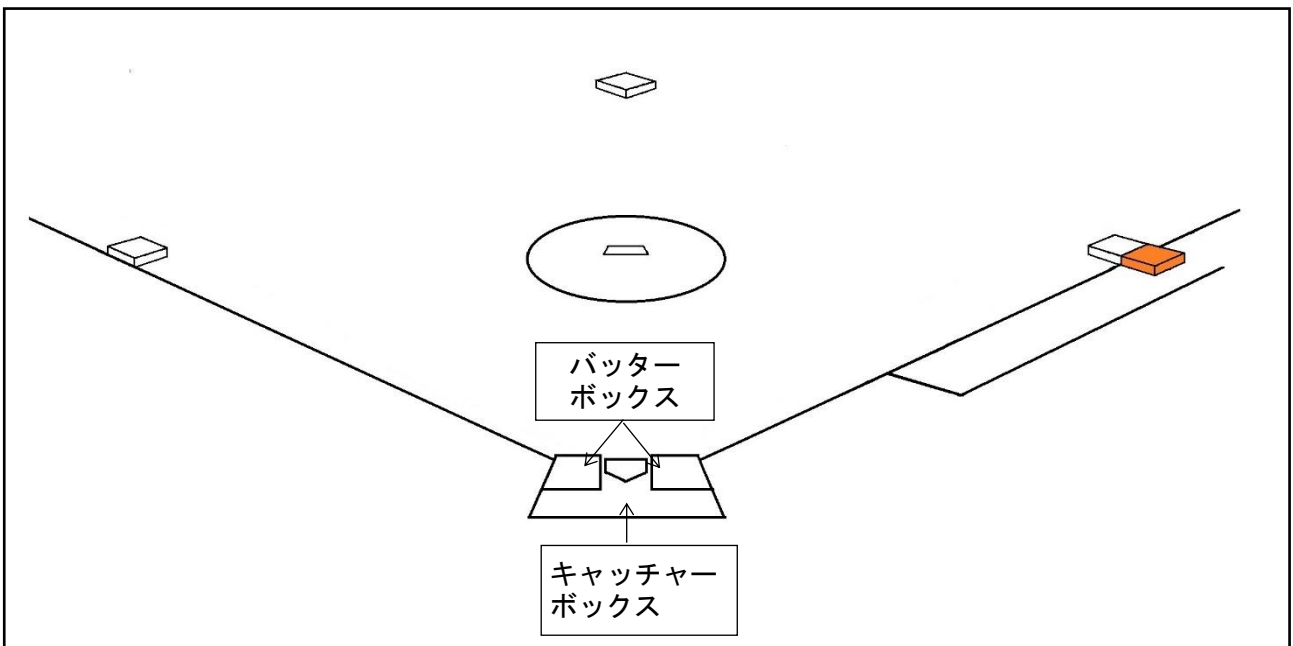
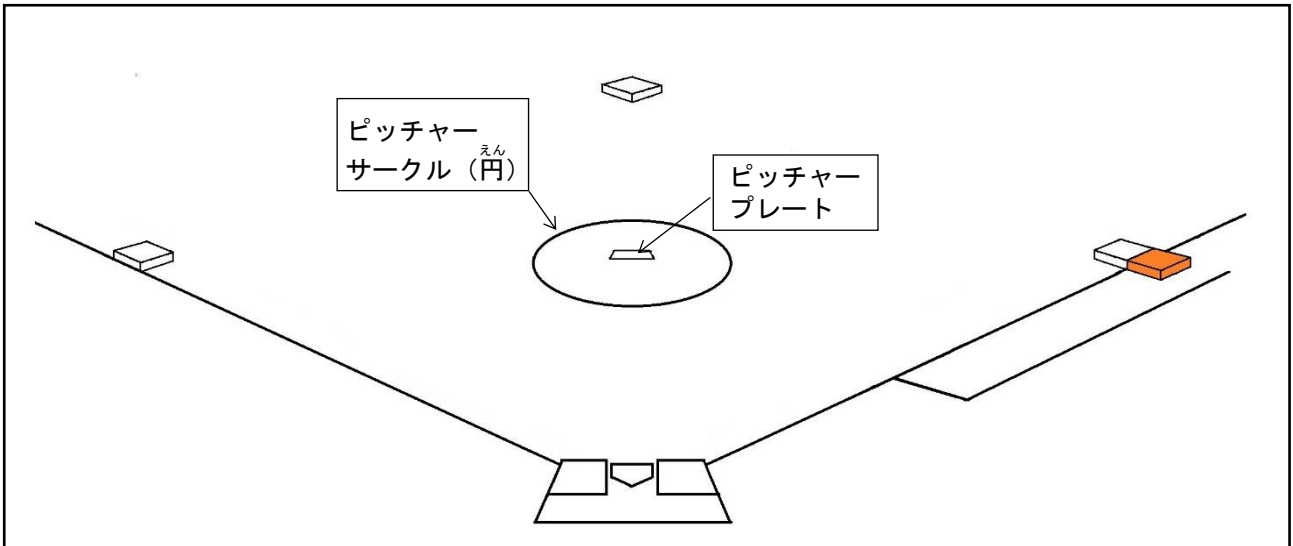
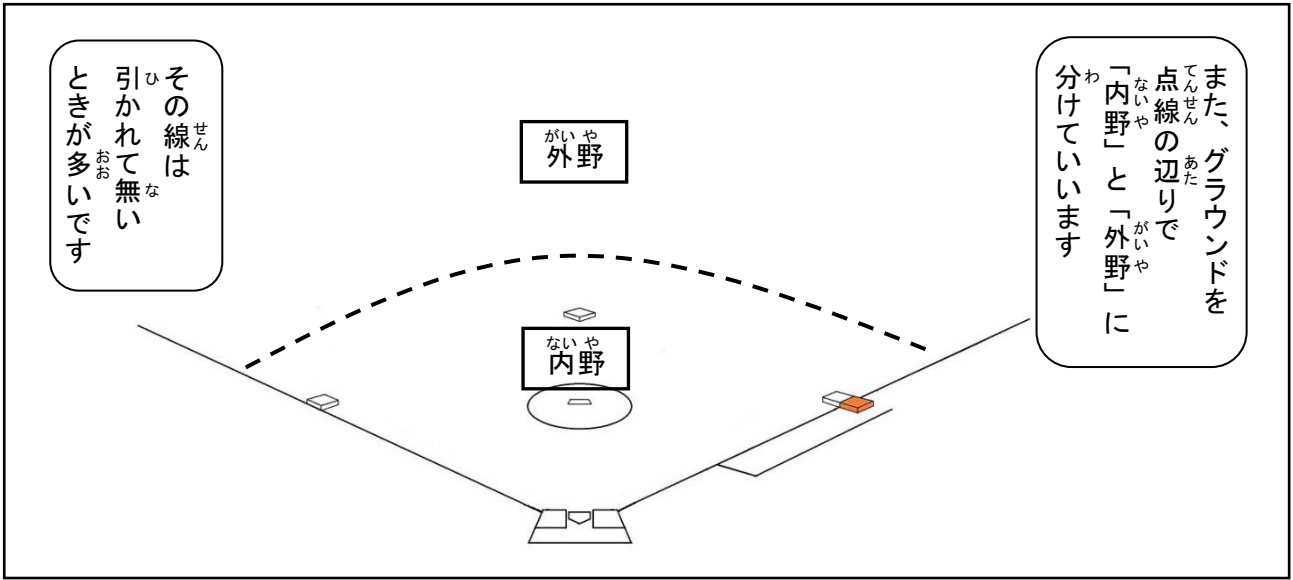


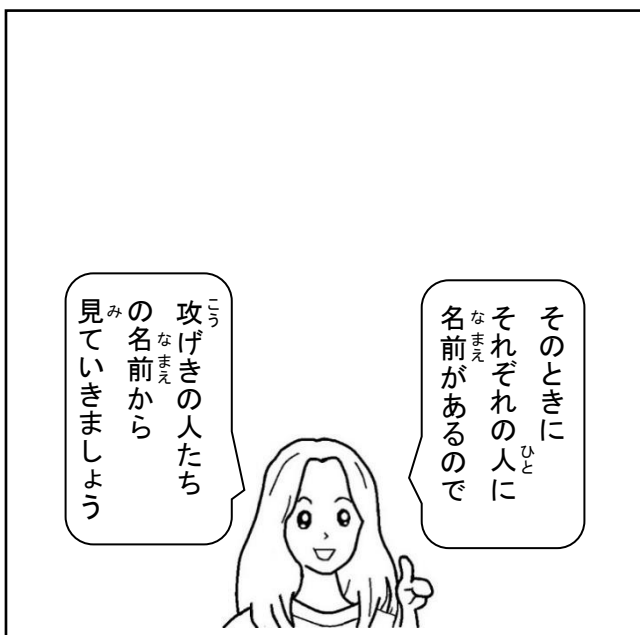
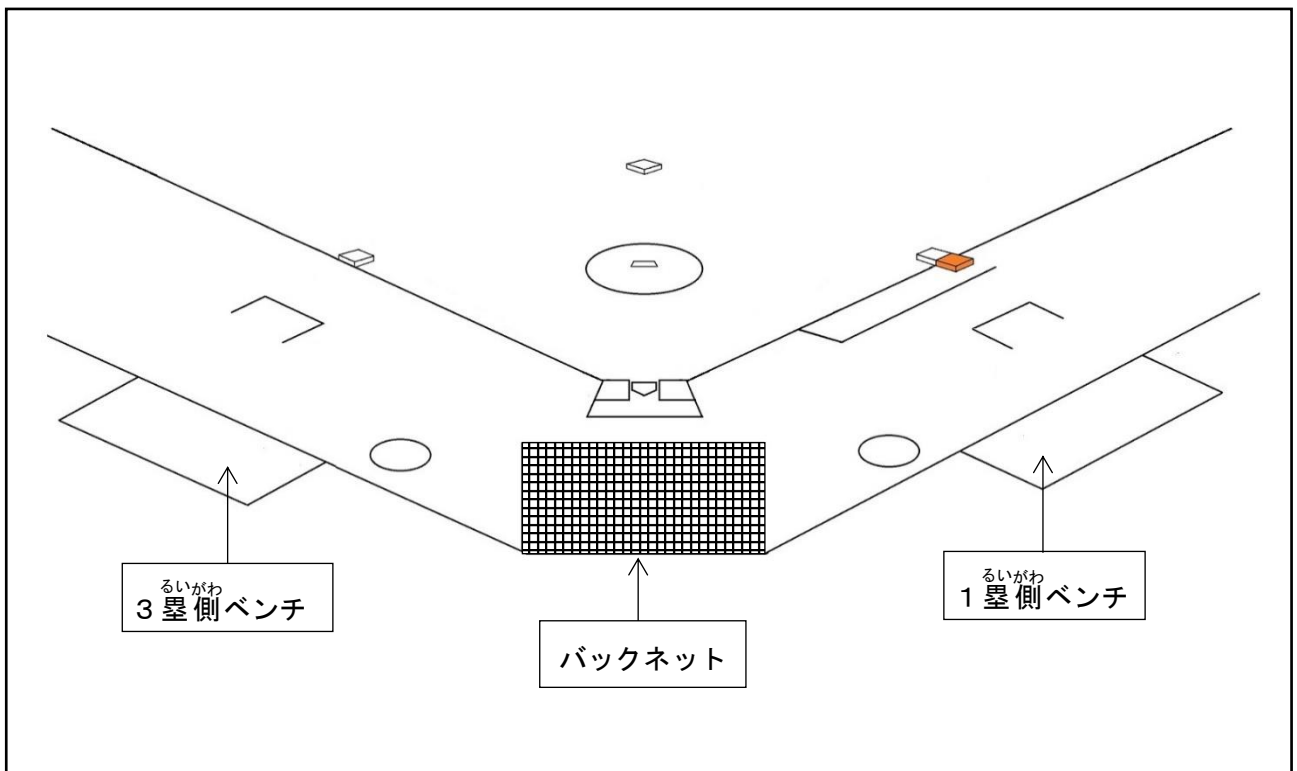
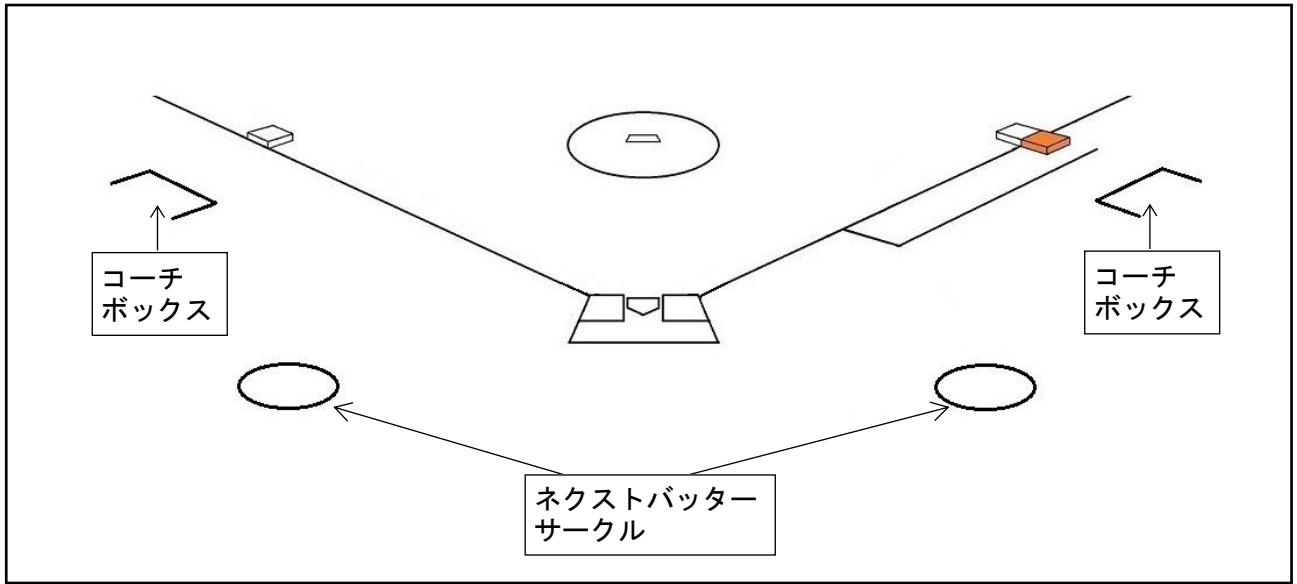




せん ばしょ なまえ  
線や場所の名前







## インフォメーション

### テキストのセリフ

### せいしき なまえ 正式な名前

ピッチャーサークル → ピッチャーズサークル  
または円えん

バッターボックス → バッターズボックス

キャッチャーボックス → キャッチャーズボックス

ピッチャープレート → ピッチャーズプレート

ネクストバッターサークル → ネクストバッターズサークル  
または円えん

コーチボックス → コーチズボックス

タッチ → タッグ

振り逃げふに → 第3ストライクルールだい

テキストのセリフなどは  
グラウンドでよく言う  
言葉ことばを使つかっています

### ほか い かた 他の言い方

ベース = 塁るい

いちるい  
1 塁ベース = ファーストベース

にるい  
2 塁ベース = セカンドベース

さんるい  
3 塁ベース = サードベース

ホームベース = 本塁ほんるい

ピッチャーズプレート = 投手板とうしゅばん

キャッチャーズボックス = 捕手席ほしゅせき

バッターズボックス = 打者席だしゃせきや打席だせき

ネクストバッターズサークル = 次打者席じだしゃせき

また、場所ばしょなどの  
他の言い方ほかいも  
紹介しょうかいします

ひと なまえ  
人たちの名前

バッター

ヘルメット

バット

バッターボックス

「バッター」は  
バットを持って  
「バッターボックス」に  
立つ人だ

ひだり 左 バッターボックス

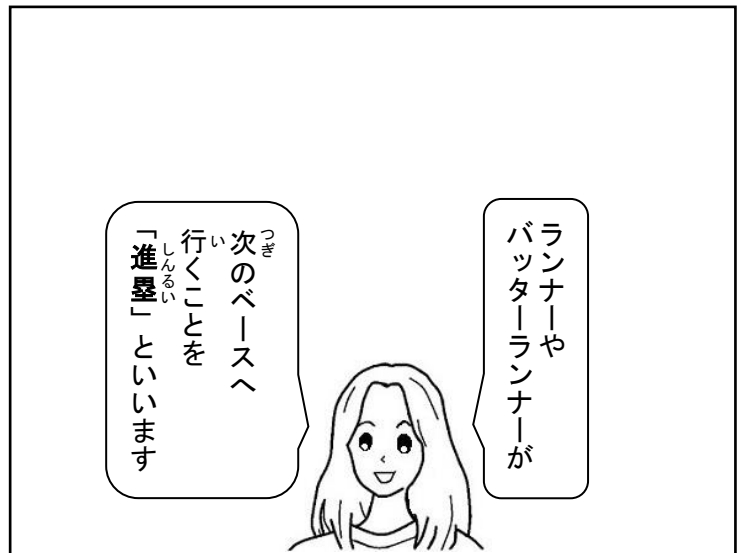
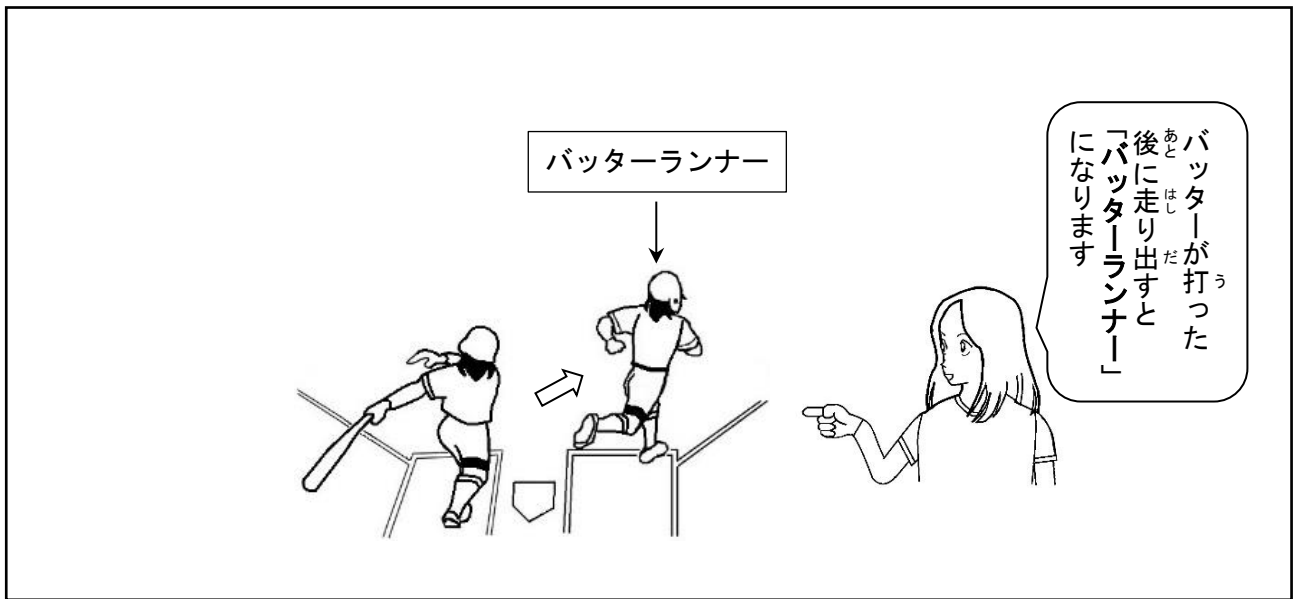
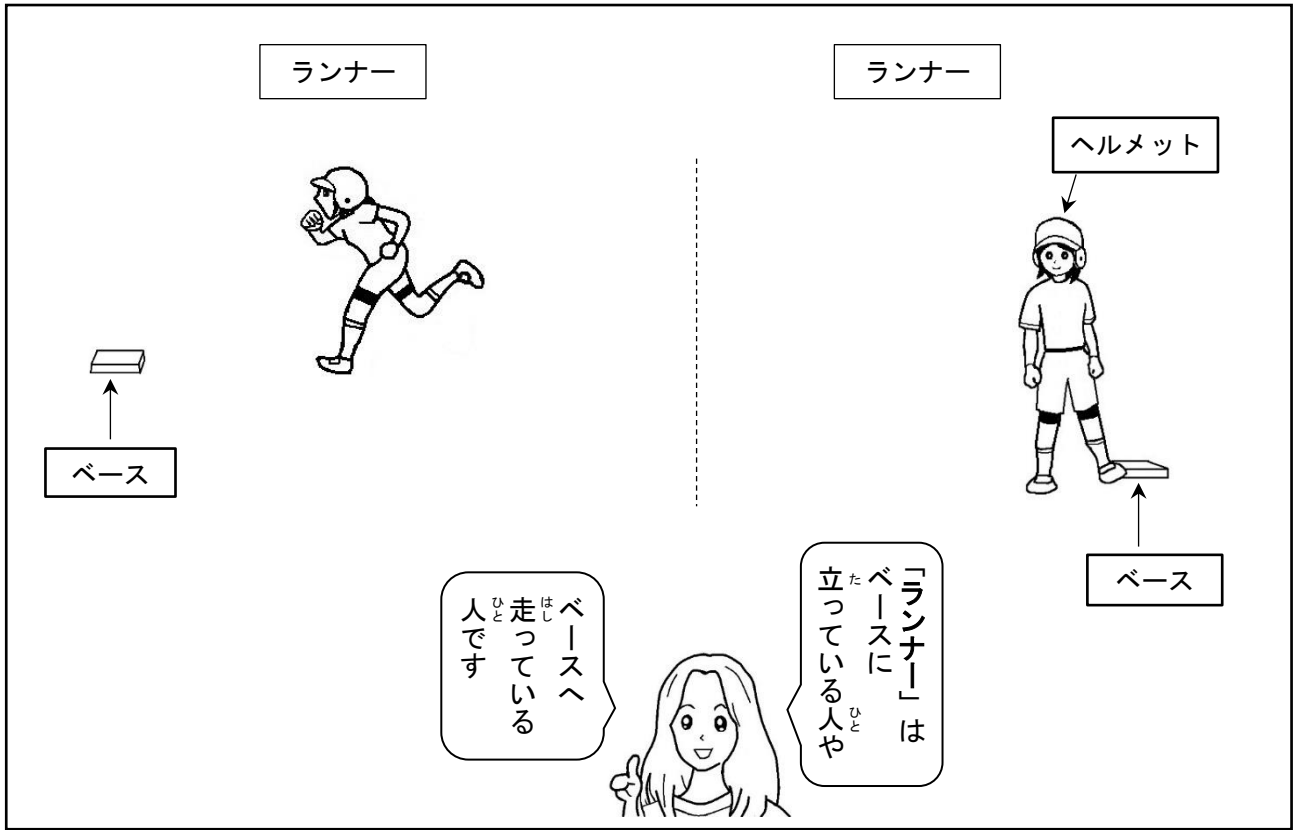
みぎ 右 バッターボックス

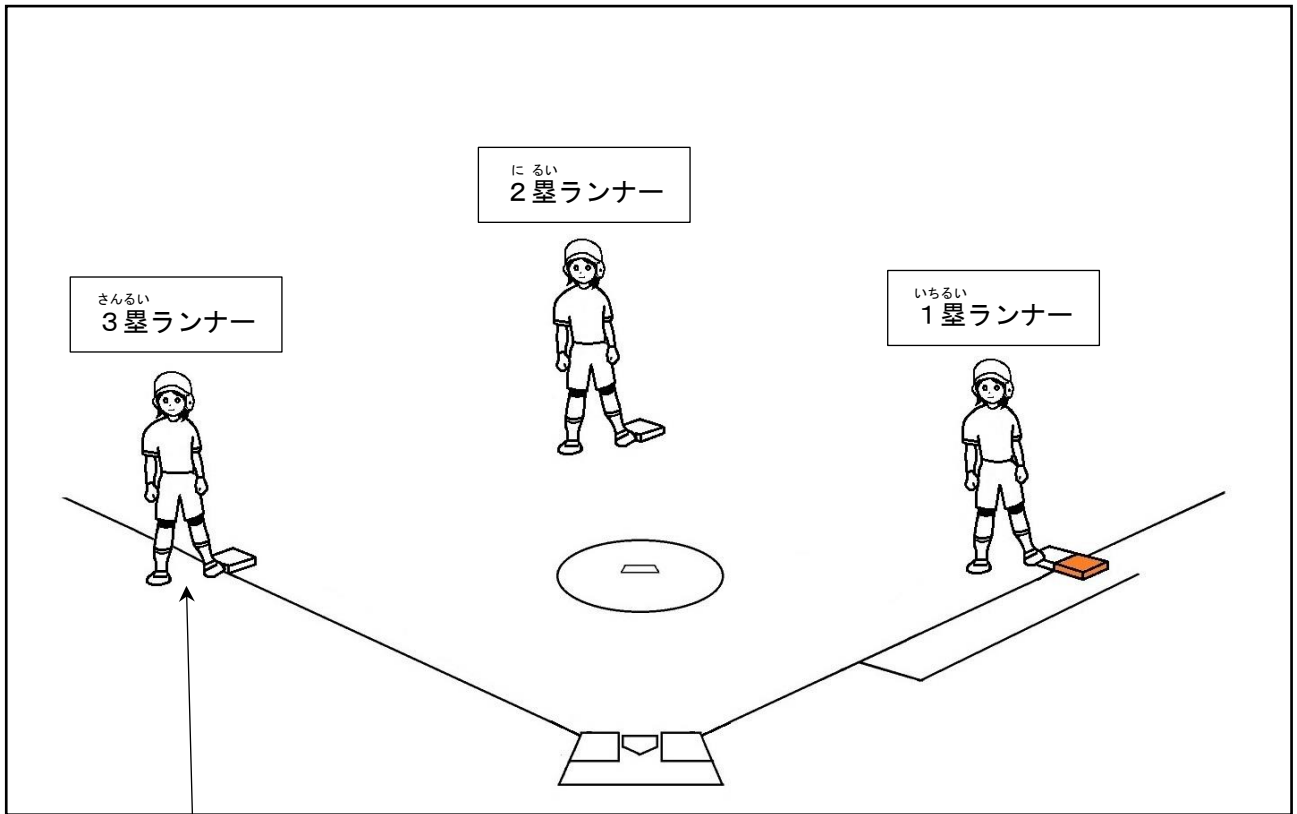
これはどちらに  
立ってもいい

バッターボックスが  
二つあるよ

でも  
打つ構えをした  
ときに

足の一部分が線から  
出るのはダメです

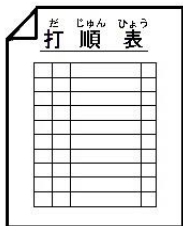




たとえば  
このランナーは  
さんるい  
「3塁ランナー」  
といいます



また  
ランナーをベースと  
あ  
合わせた名前で  
なまえ  
いうときがあるんだ



試合の  
しあい  
前に  
まえ  
チームで  
ちーむ  
バッターの  
バッターの  
順番を  
じゆんばん  
き  
決めるんだ



さっきいた  
バッターには  
だれ  
誰からなるの？

いちばん 1番  
にばん 2番  
さんばん 3番  
よばん 4番  
ごばん 5番  
ろくばん 6番  
ななばん 7番  
はちばん 8番  
きゅうばん 9番

だ じゆん 打 順

「1番からバッターになります」

「いちばんから9番までを「打順」といって」

いちばん 1番  
にばん 2番  
さんばん 3番  
よばん 4番  
ごばん 5番  
ろくばん 6番  
ななばん 7番  
はちばん 8番  
きゅうばん 9番

「この順番は絶対に守ること」

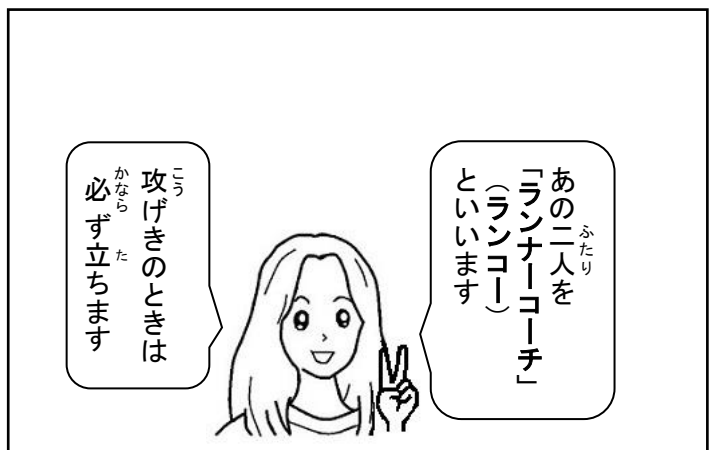
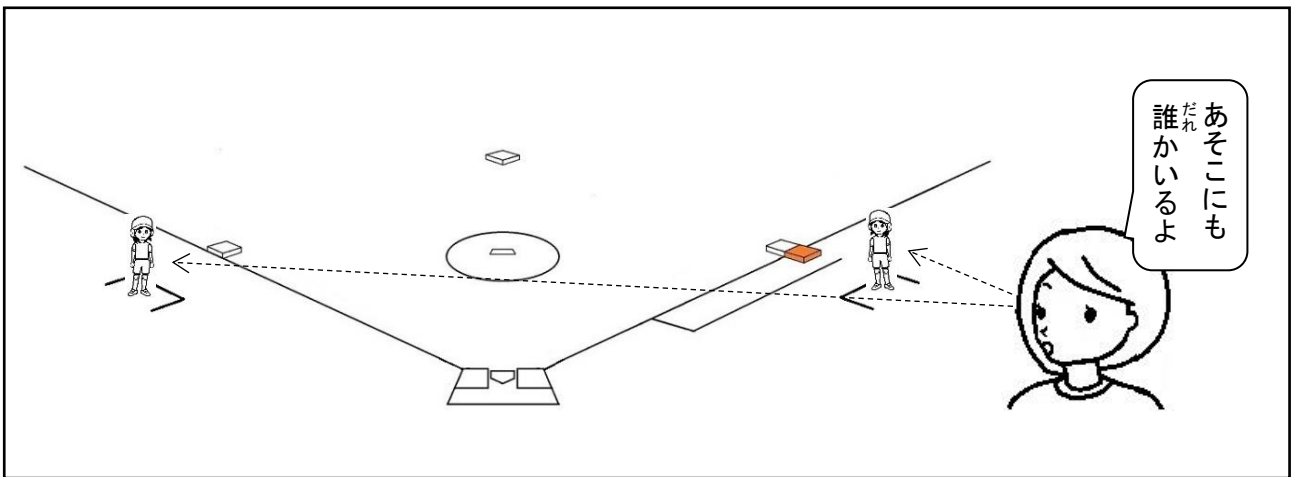
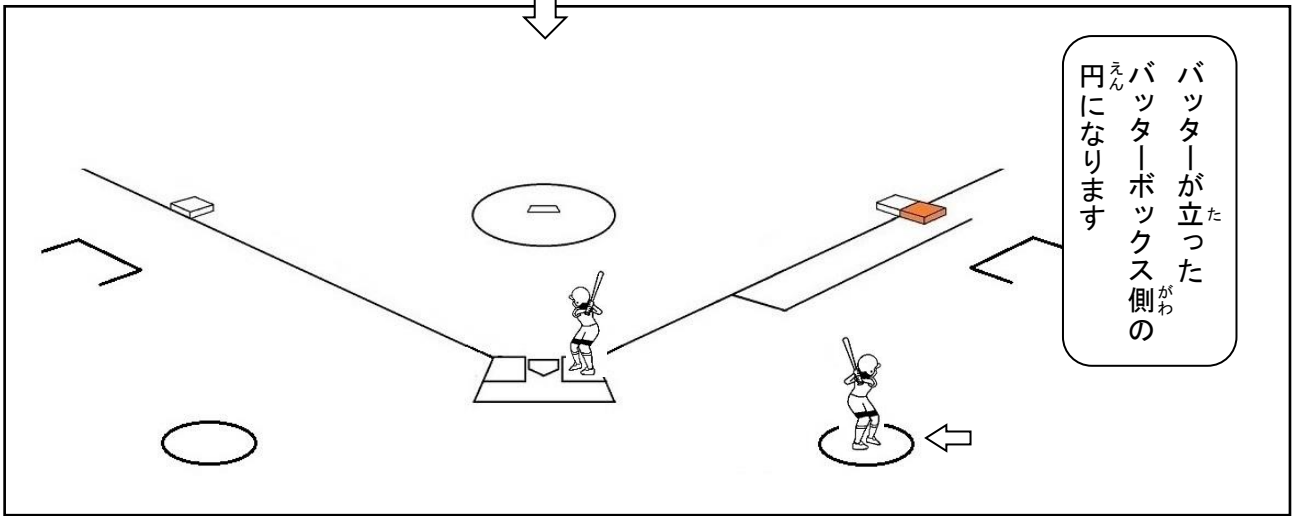
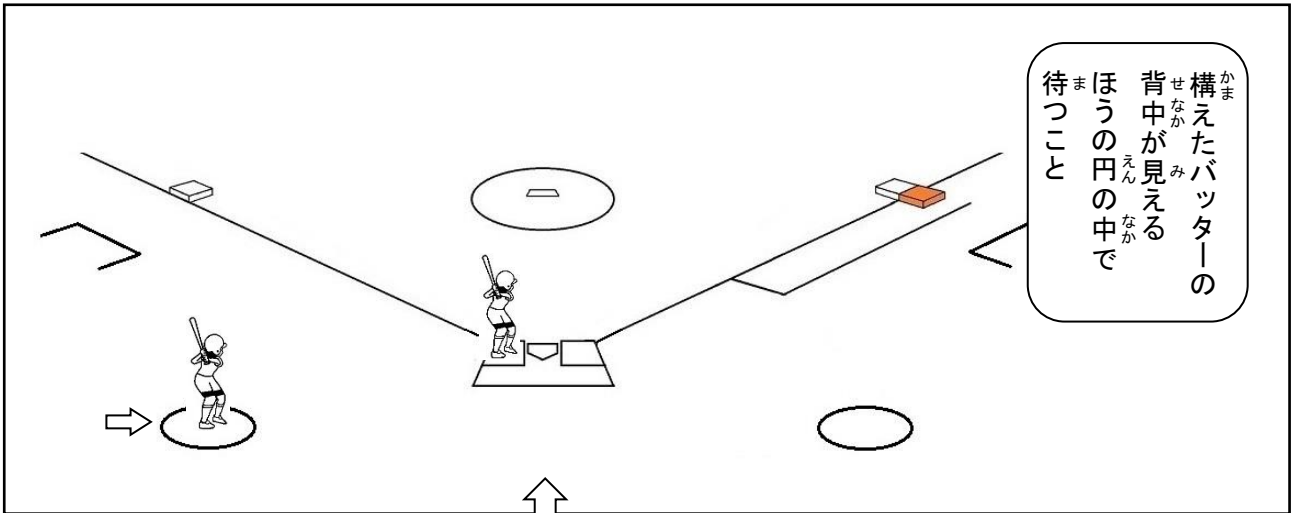
「9番の次はまた1番からになります」

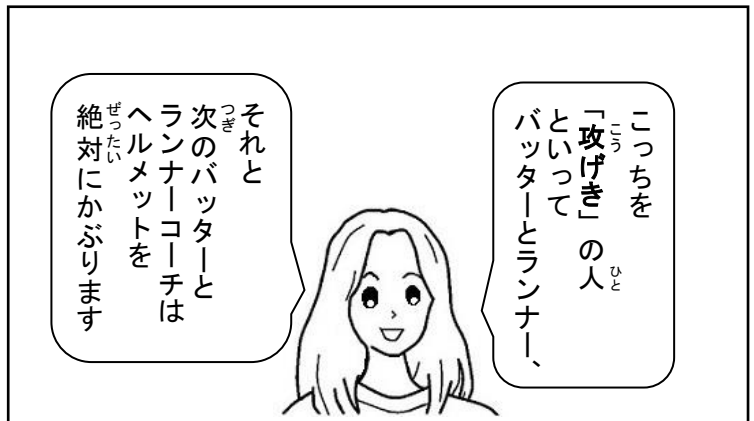
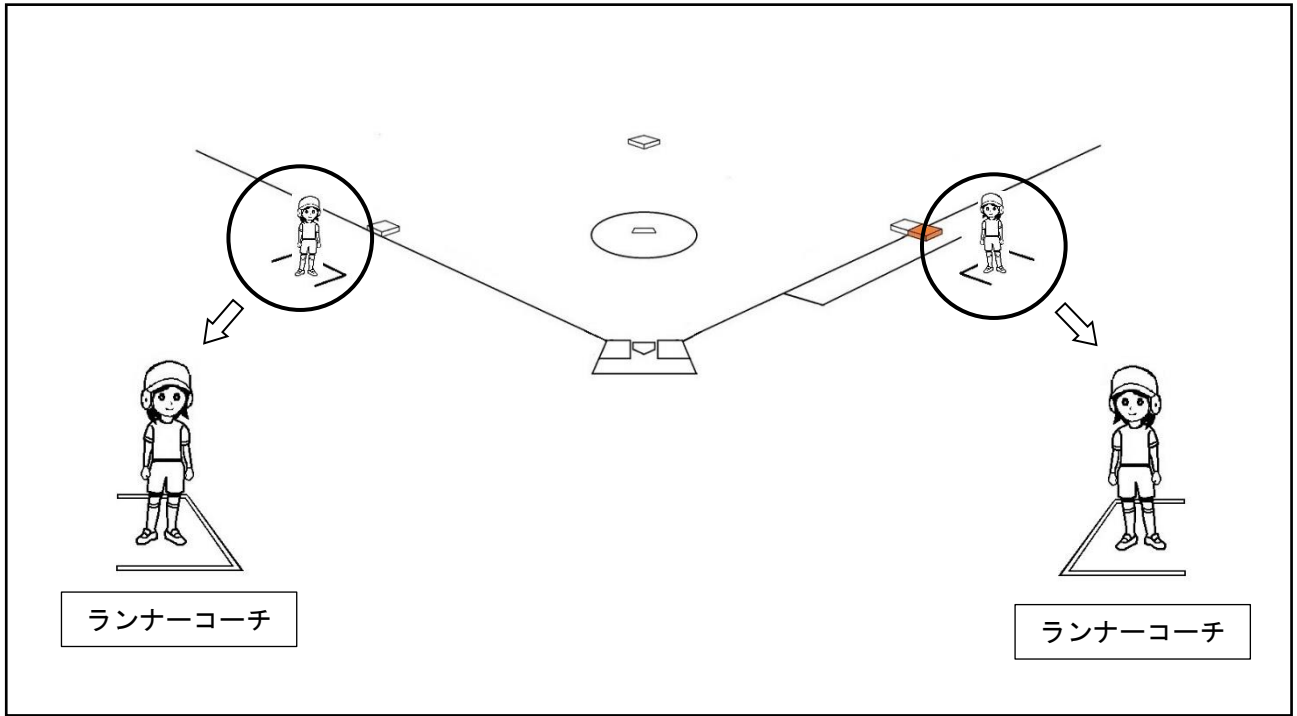
あそこの円に  
いるのは

その円を「ネクストバッターサークル」といって

次のバッターだ  
攻げき  
のときは  
必ず円の中  
で  
待つこと



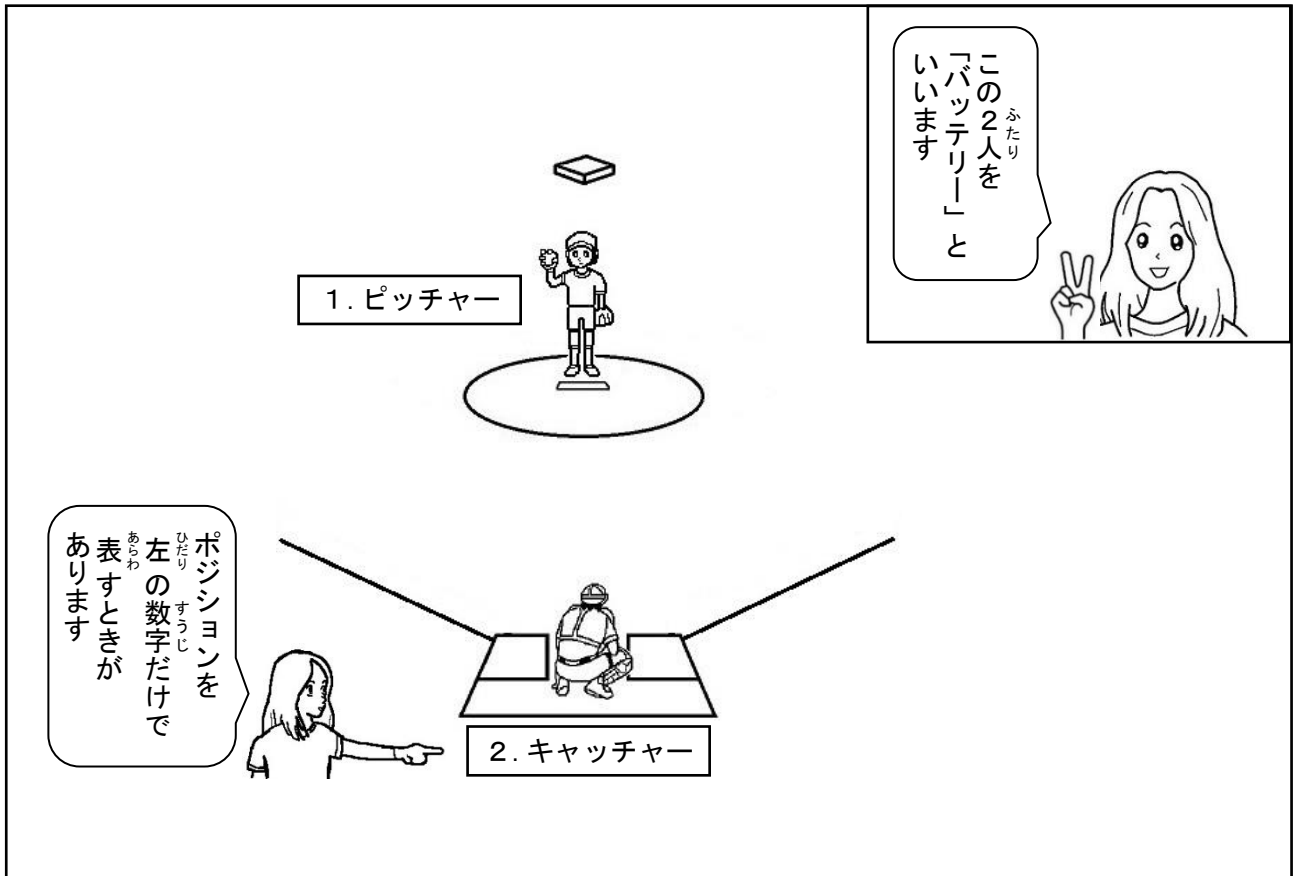
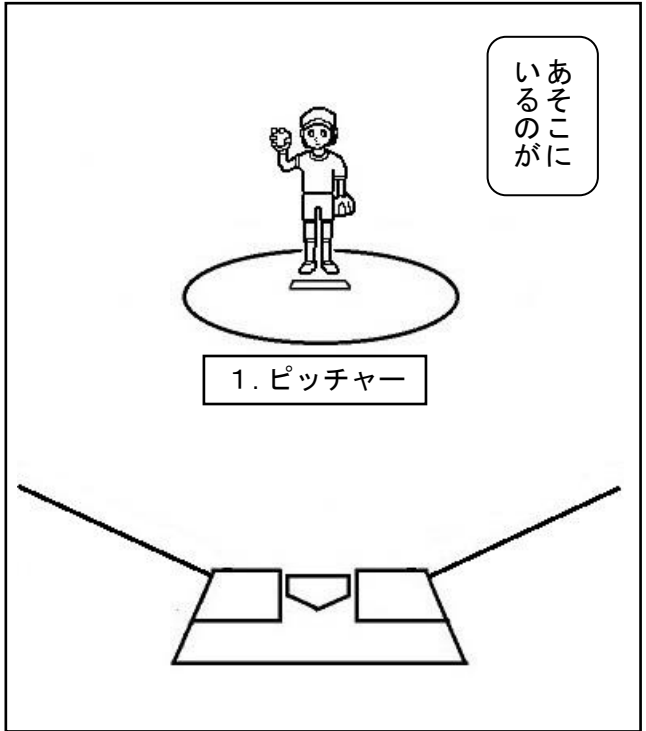
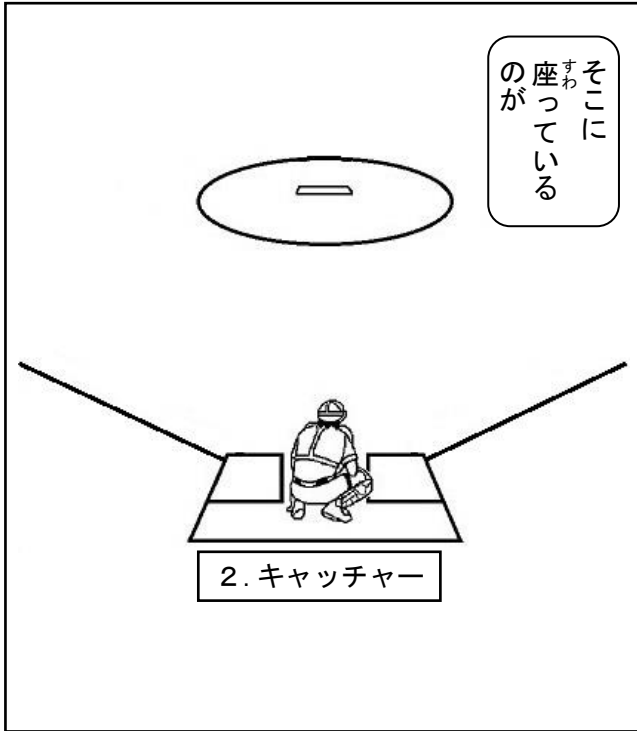


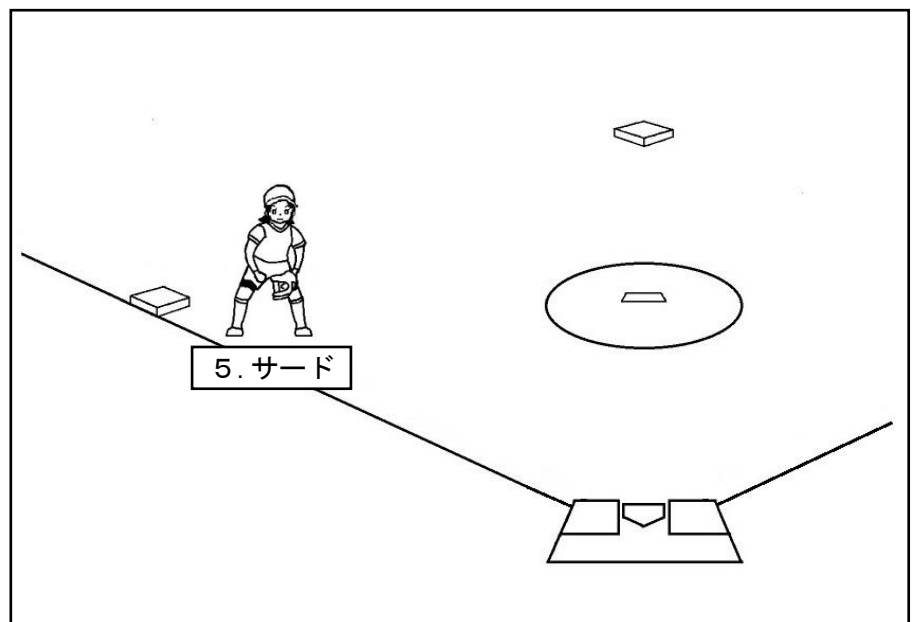
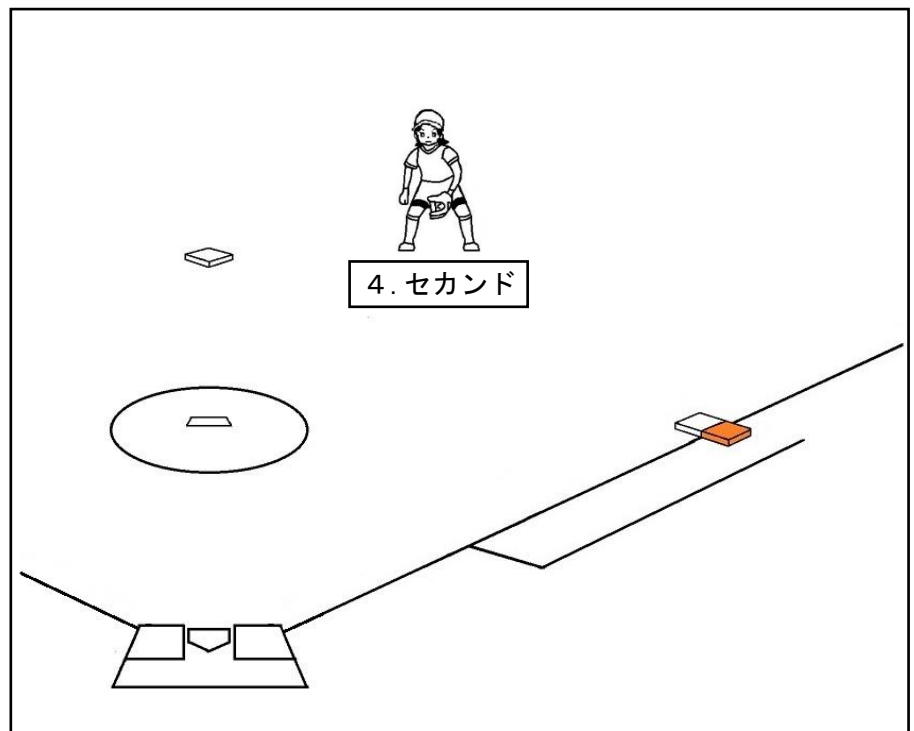
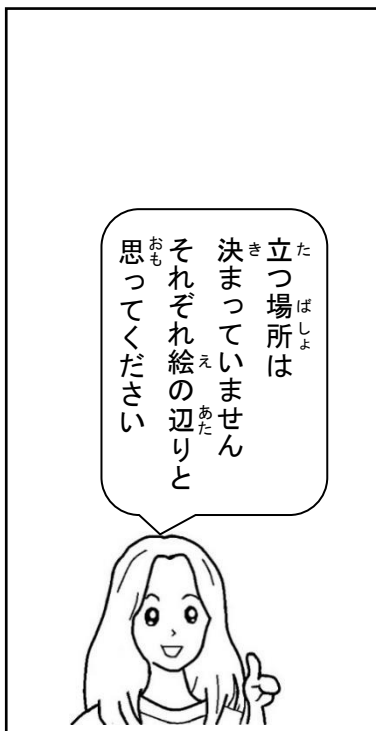
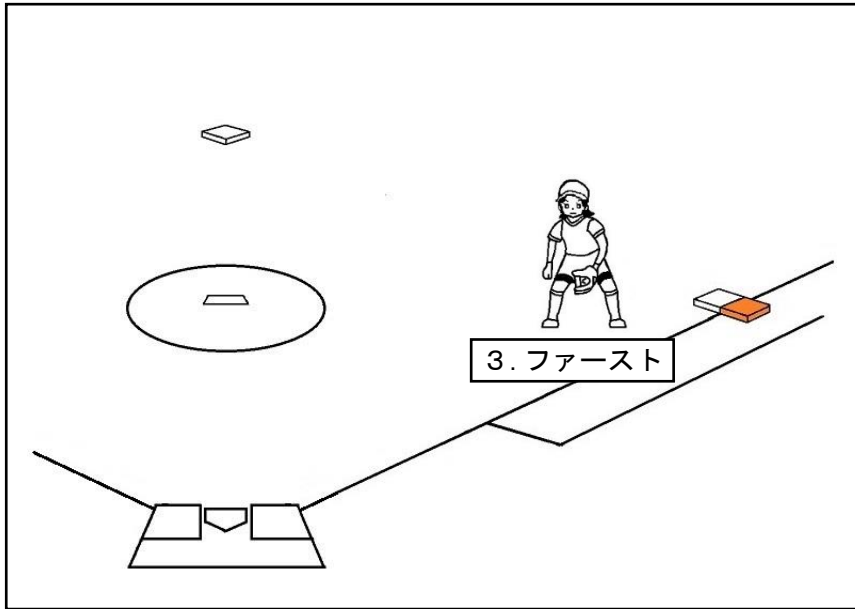


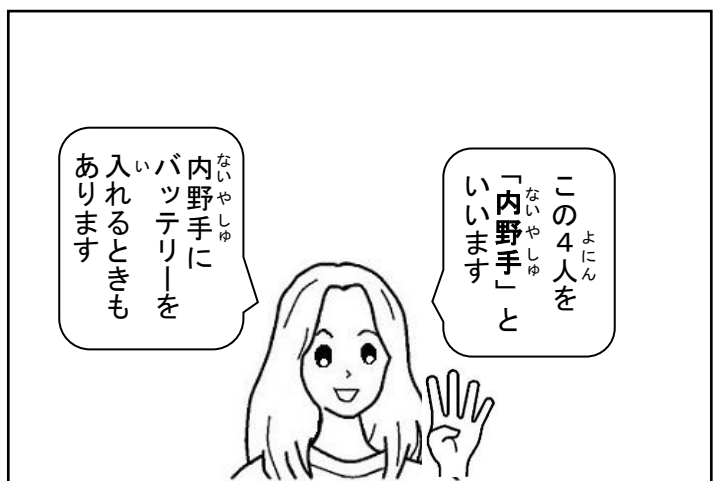
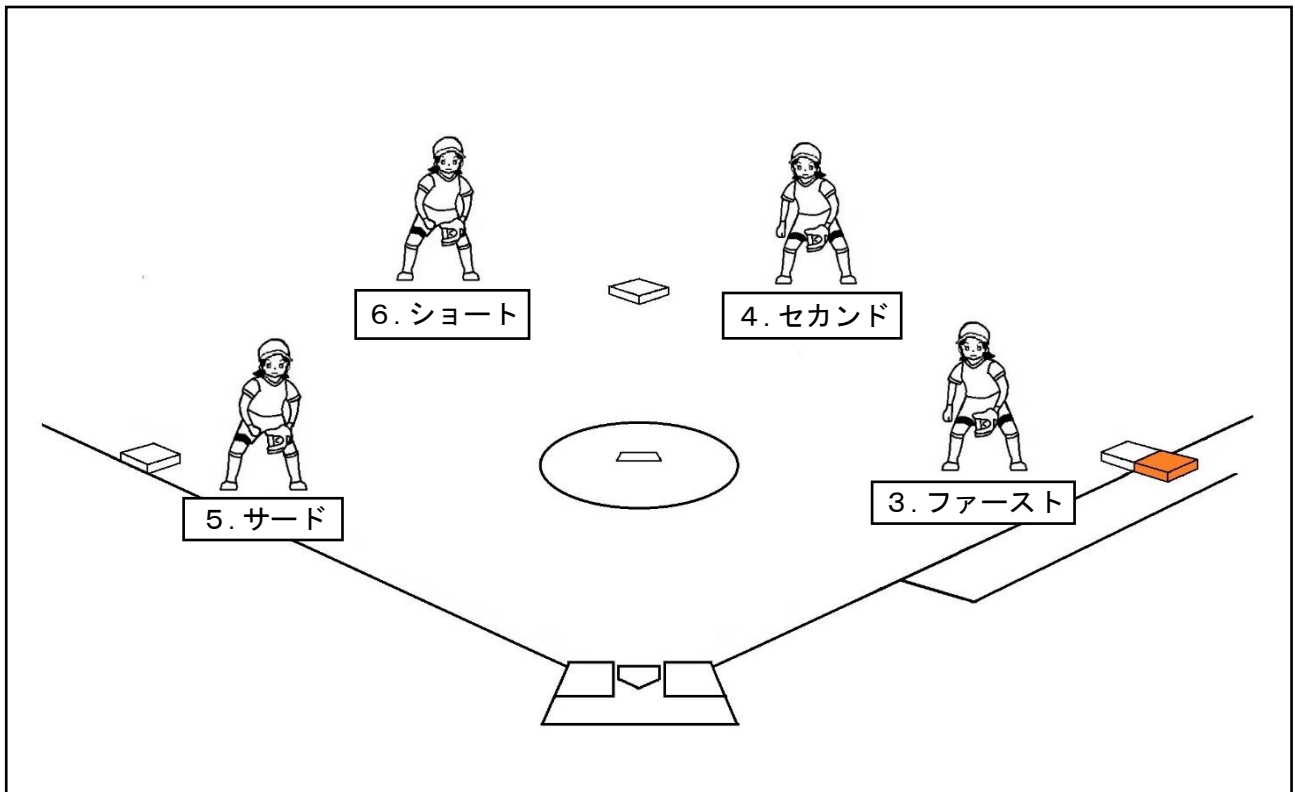
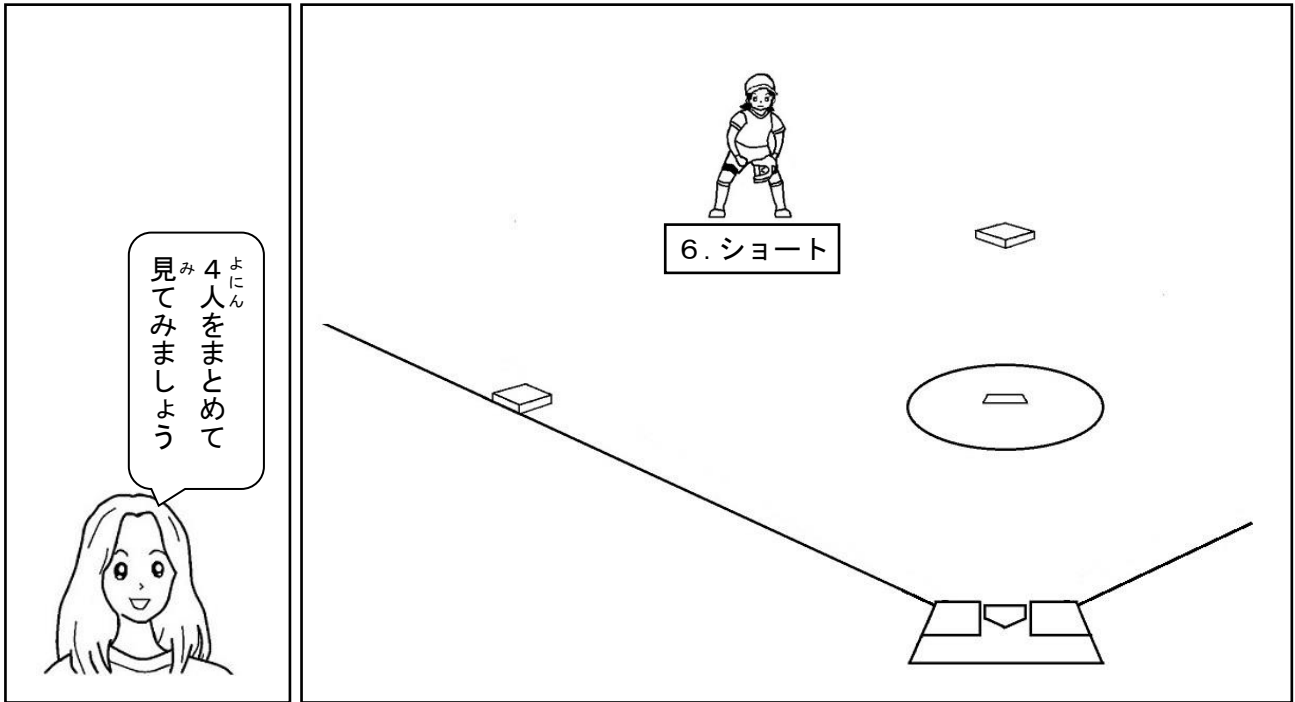
なまえ  
みまえ  
を  
見  
て  
み  
よ  
う



つぎ  
は  
しゅび  
の  
ひと  
たち  
の  
しゅび

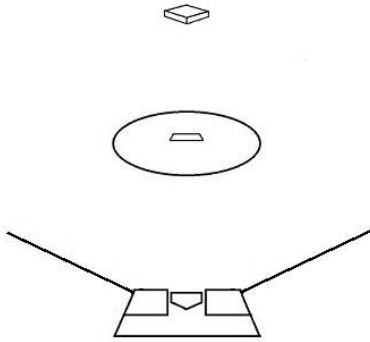




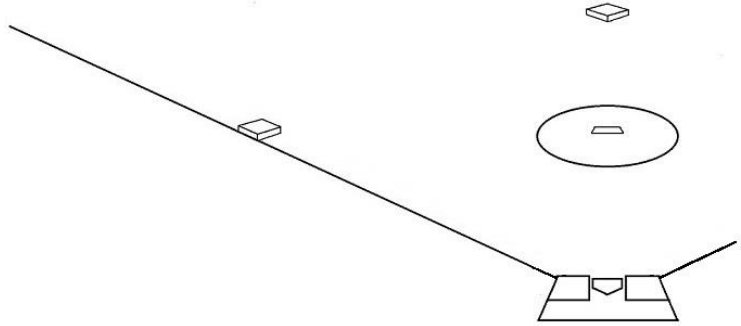




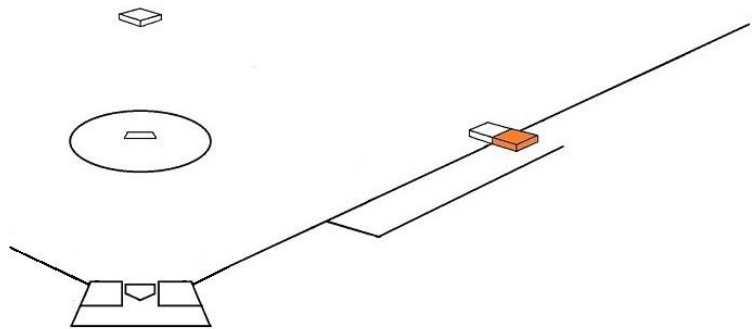
8. センター



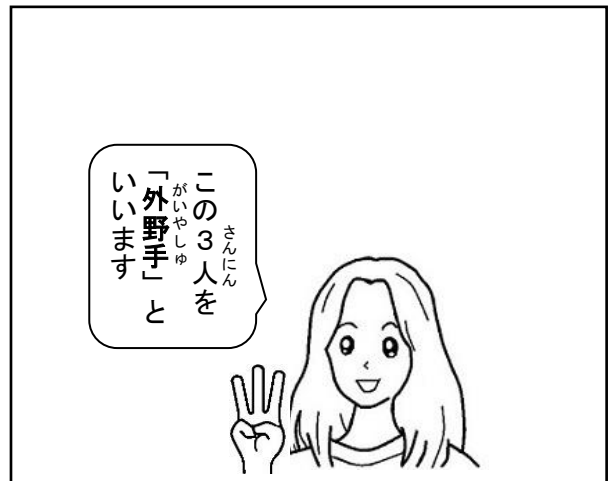
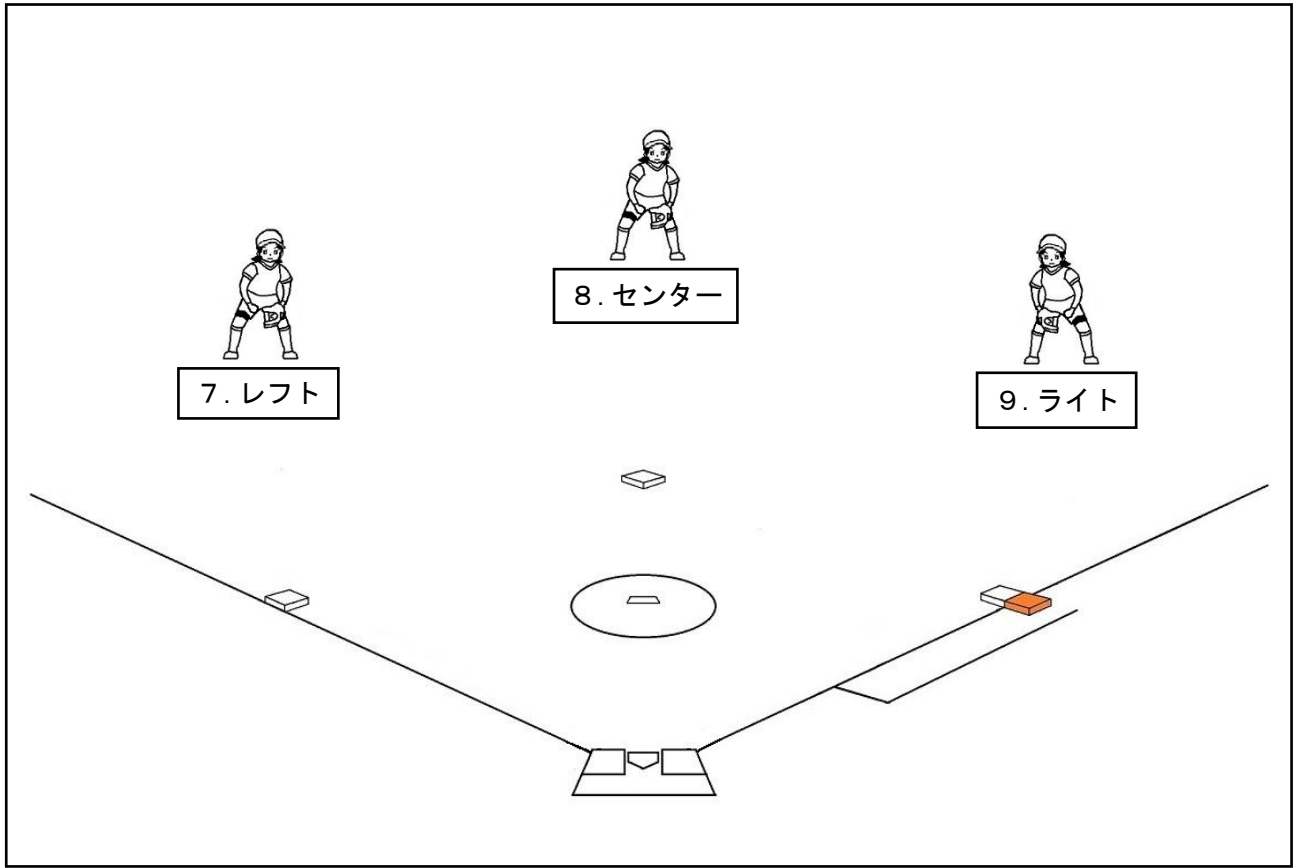
7. レフト

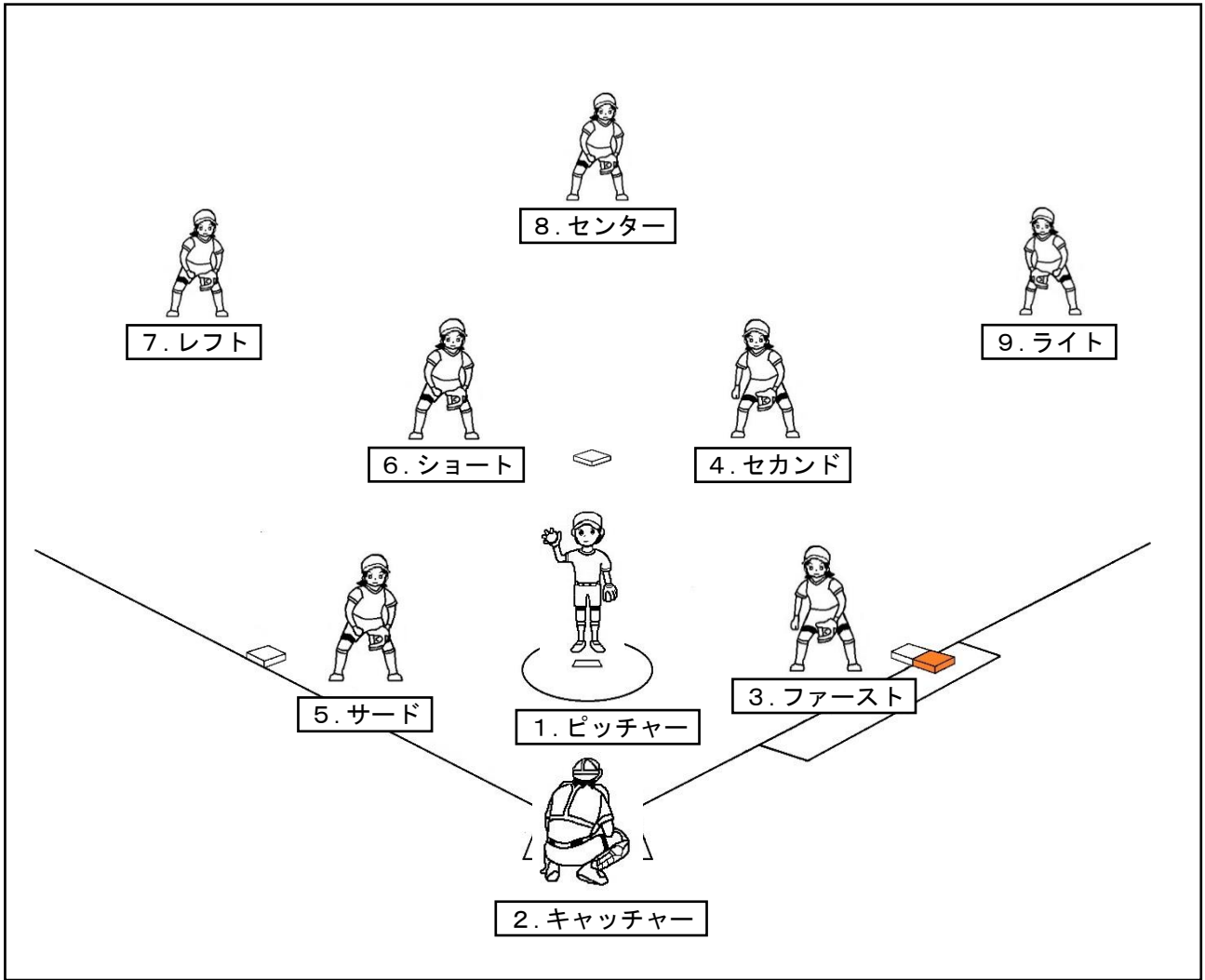


9. ライト



3 さんにん 人をまとめて  
見 み てみましょ う





グローブを  
手にはめて  
守備につきます

キャッチャーと  
ファーストは  
ミットを使っ  
こともできま  
す

グローブ

守備の人は  
9人です

野手とも  
います

呼ばれたときに  
自分だと  
わかるように

名前をしっかりと  
覚えましょう!

試合では君が  
どれかの名前で  
呼ばれるよ



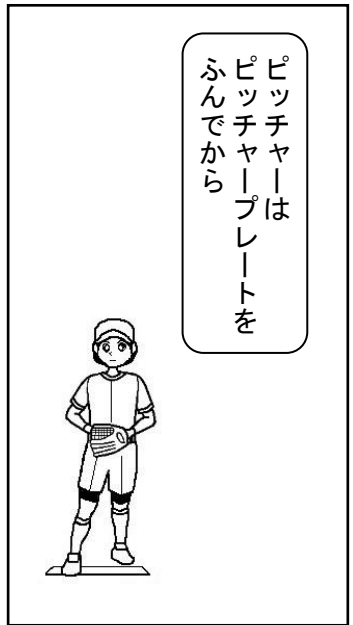


これを「ウインドミル」という

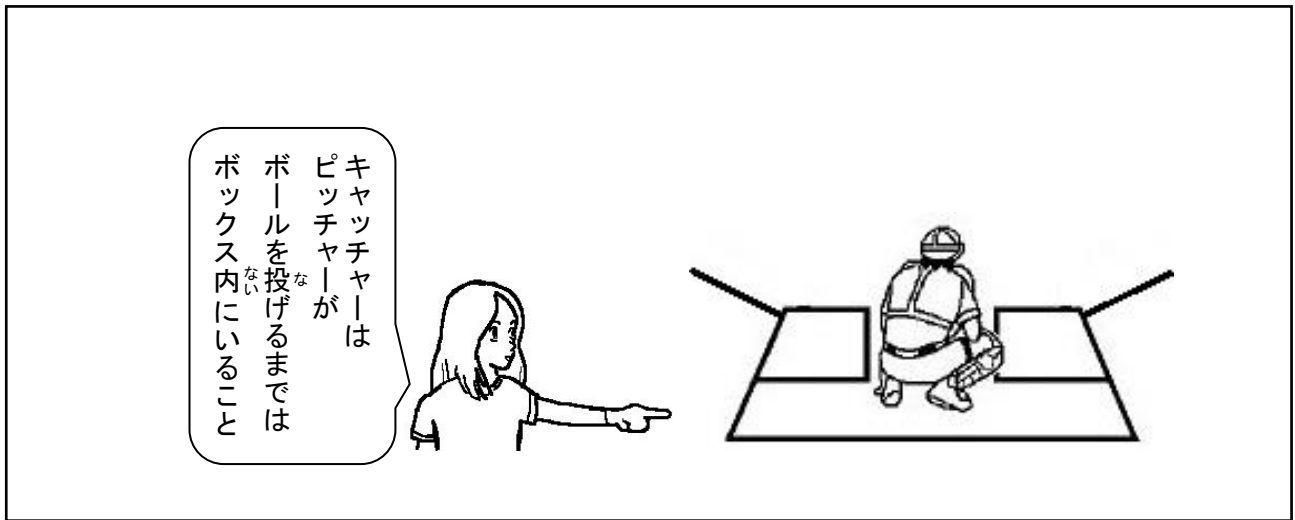
うでを一回転させて投げてもいい



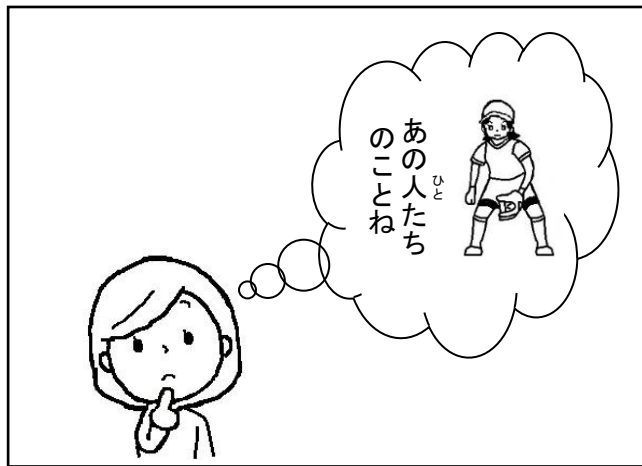
下から投げることも



ピッチャーはピッチャープレートをふんであら



キャッチャーはピッチャーがボールを投げるまではボックス内ないにないること



あの人たちのことね

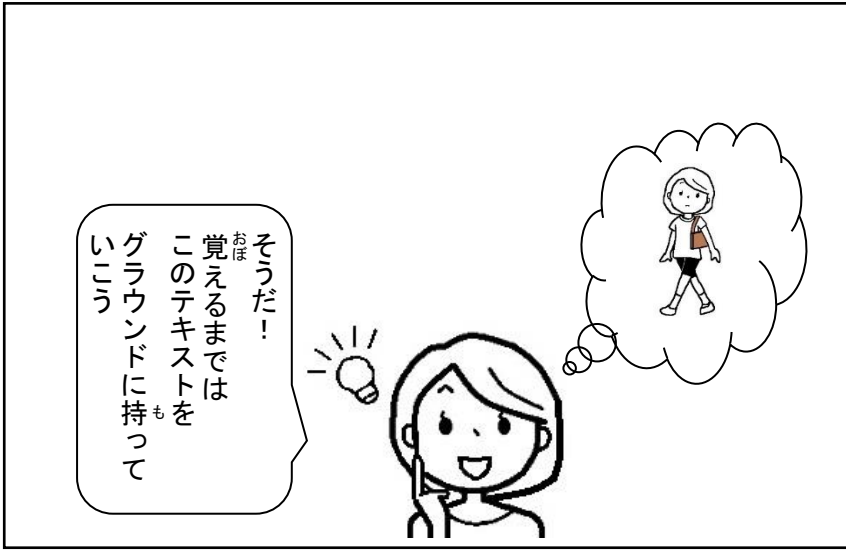
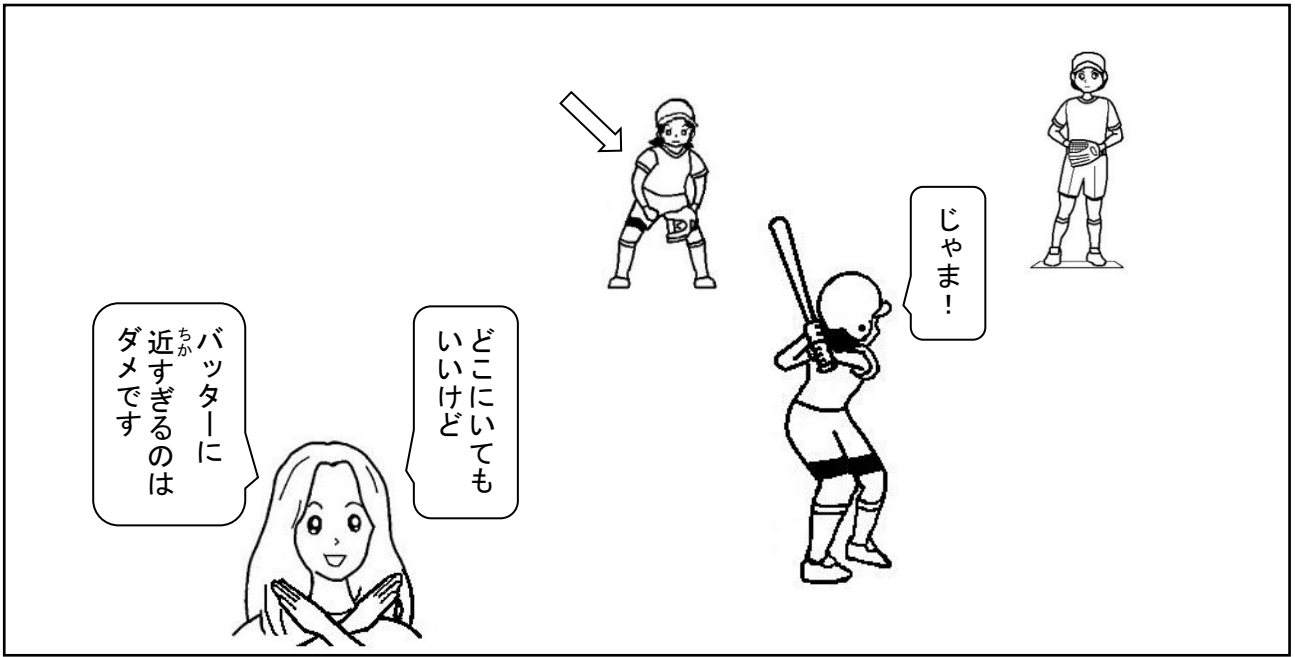


キャッチャー以外の野手は

ピッチャーが投げるまでは「フェアグラウンド」にいること



でもフェアグラウンドのどこいてもいいのよ



# インフォメーション

バッター = 打者  
ランナー = 走者  
バッターランナー = 打者走者

ピッチャー = 投手  
キャッチャー = 捕手  
ファースト = 1 塁手  
セカンド = 2 塁手  
サード = 3 塁手  
ショート = 遊撃手  
レフト = 左翼手  
センター = 中堅手  
ライト = 右翼手

ランナーコーチ = ベースコーチ

他の人の名前を  
紹介いたします

これは「バッグ」を「かばん」という言い方がある  
そんなイメージです



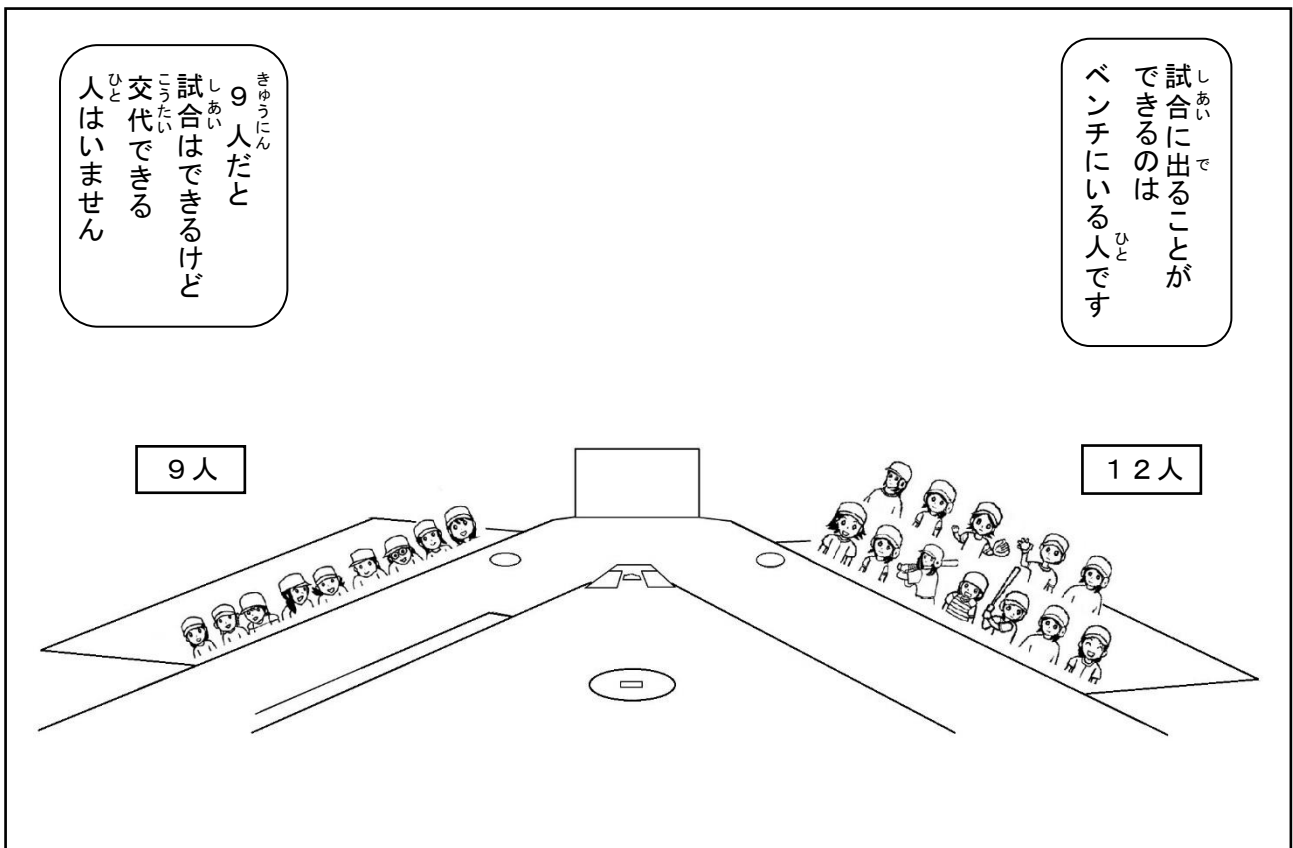
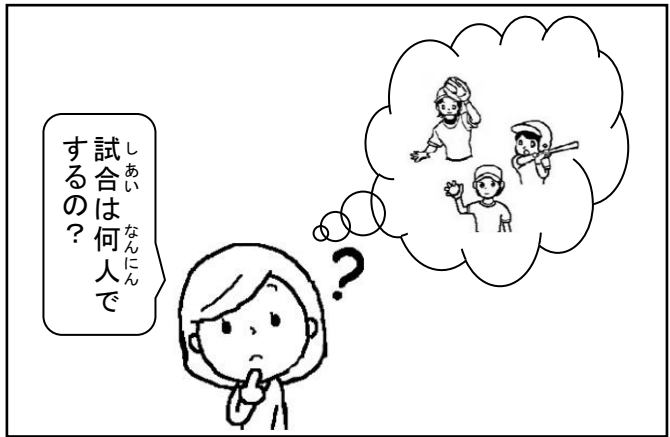
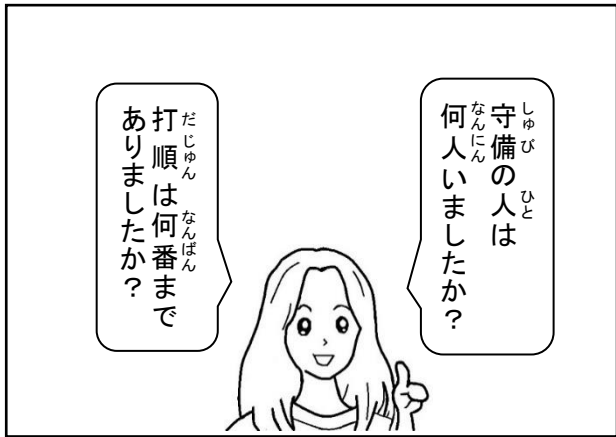
はい！

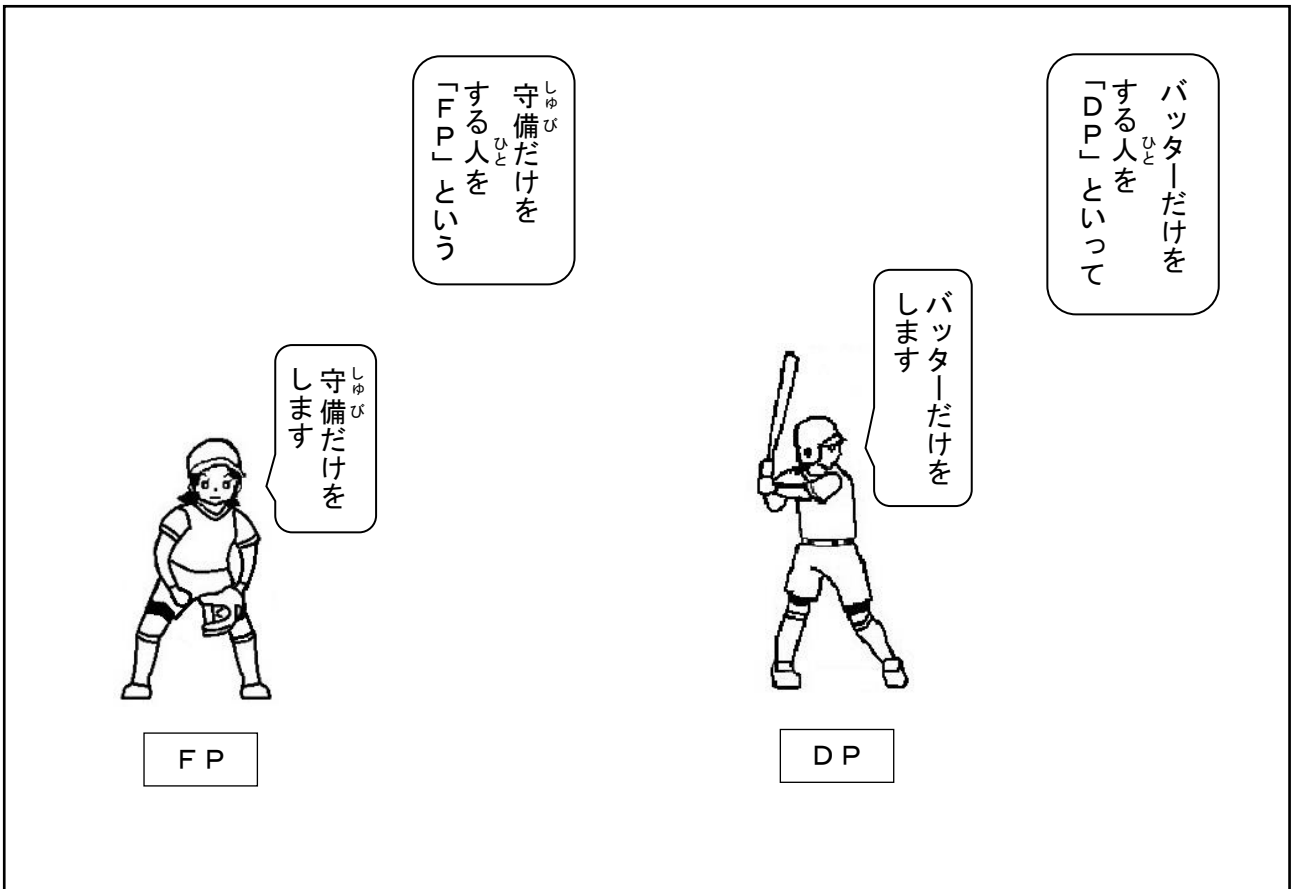


次は  
試合について  
見てみよう

## 2. <sup>しあい</sup>試合について

し あい にんずう  
試合の人数





しあい じかん  
試合の時間

次つぎのよう  
に  
決きめられて  
いる



試合しあいの時間じかんは  
どうなっ  
て  
いるの？



| チーム名 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 七 | 計 |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Aチーム | 0 | 1 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 3 |
| Bチーム | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |

上うえの表ひょうを  
「スコアボード」と  
いいます



上うえの試合しあいは  
「Aチーム」の  
勝かちです

そのときに  
合計ごうけいの点てんが  
多いおほチームの  
勝かちだ



試合しあいは  
「攻こうげき」と「守しゅび  
を  
交こう替たいして七なな回かいまでする

| チーム名 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 七 | 計 |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Aチーム | 0 | 1 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 |   |
| Bチーム | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |   |

七なな回かい、点差てんさや時間じかんで  
終おわりになる回かいを  
「最終さいしゅう回」と  
いいます



それについては  
後編こうへんで見みますが

決きめられた  
時間じかんで終おわる  
試合しあいもある



点差てんさが大大おおきく  
なつたときに  
終おわる試合しあいや

し あい すす かた  
試合の進み方

せんこう  
先攻

| チーム名 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 七 | 計 |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Aチーム |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Bチーム |   |   |   |   |   |   |   |   |

それを  
「先攻」と  
いうんだ

| チーム名 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 七 | 計 |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Aチーム | ○ |   |   |   |   |   |   |   |
| Bチーム |   |   |   |   |   |   |   |   |

試合の  
始まりは  
ここからです

上のチームが  
先に攻めきです

だから  
Bチームが  
グラウンドに  
出て

守備に  
つくよ!

Bチーム

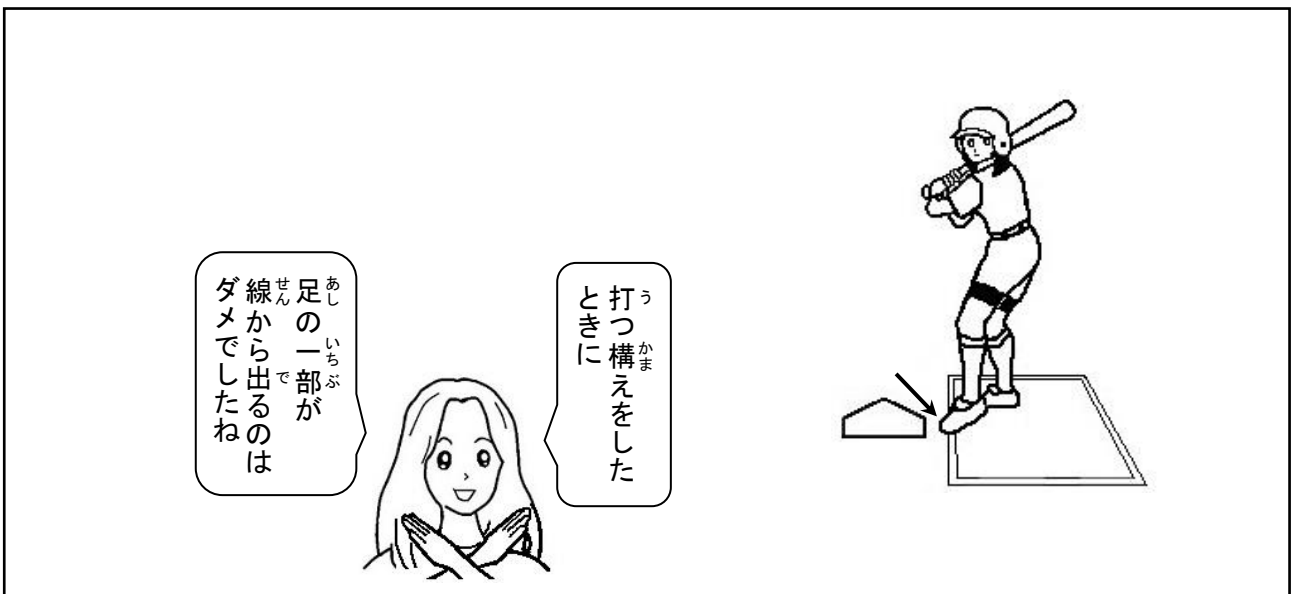
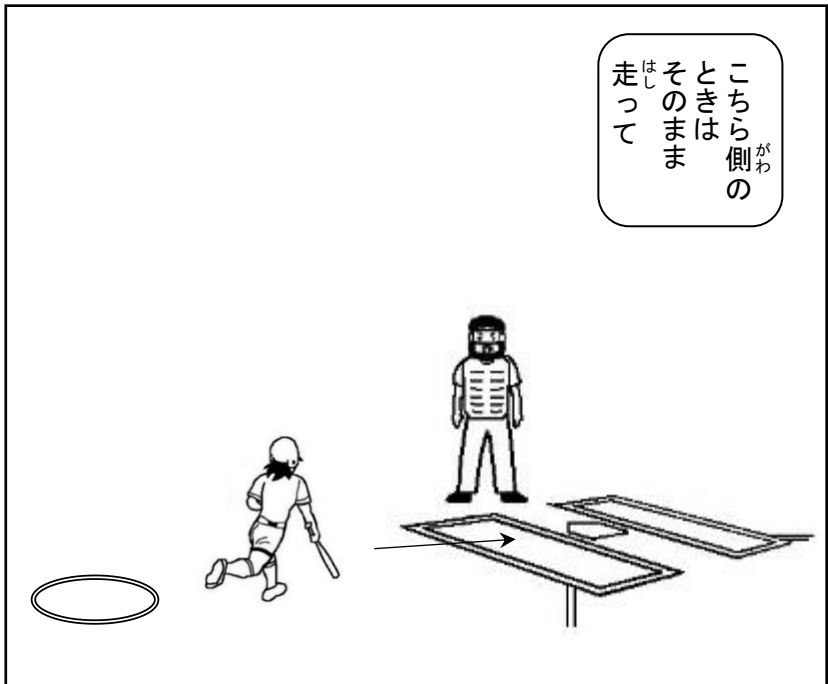
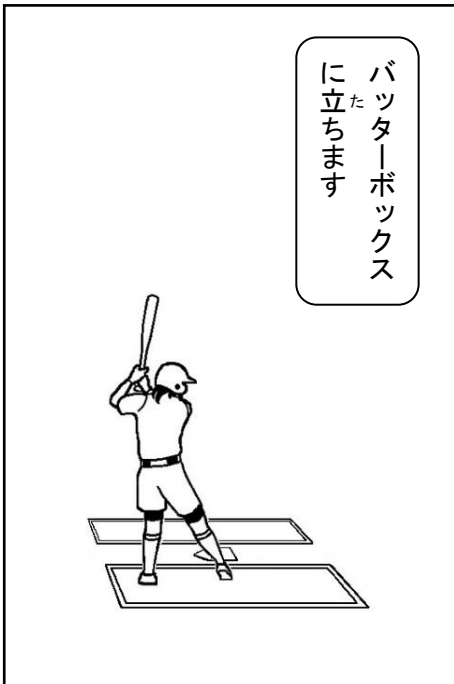
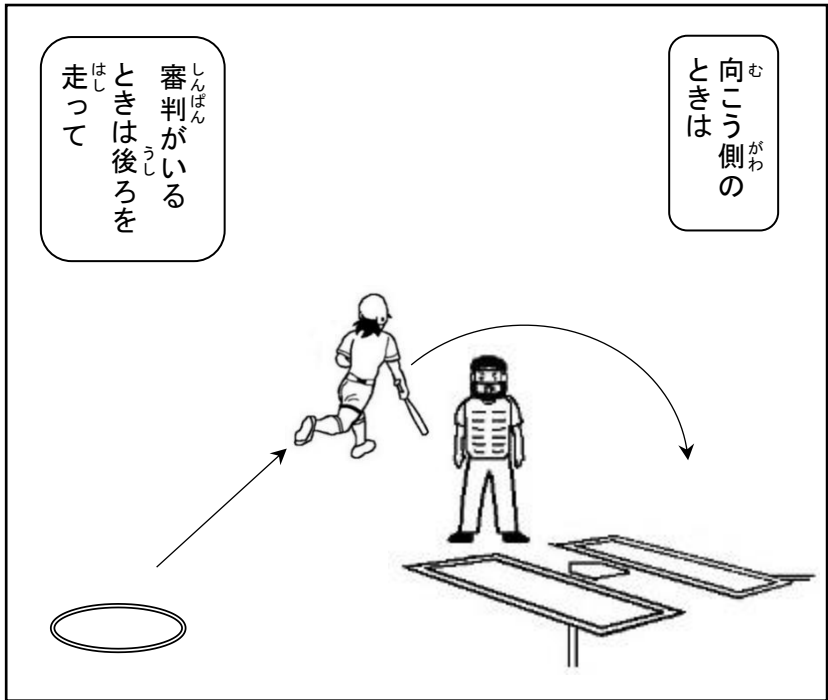
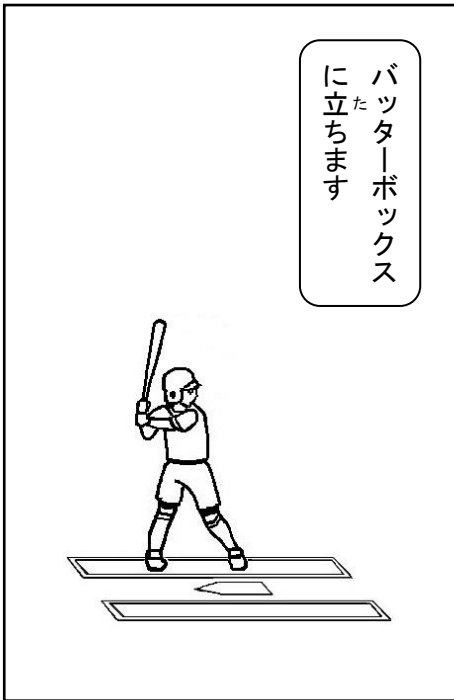
Aチーム

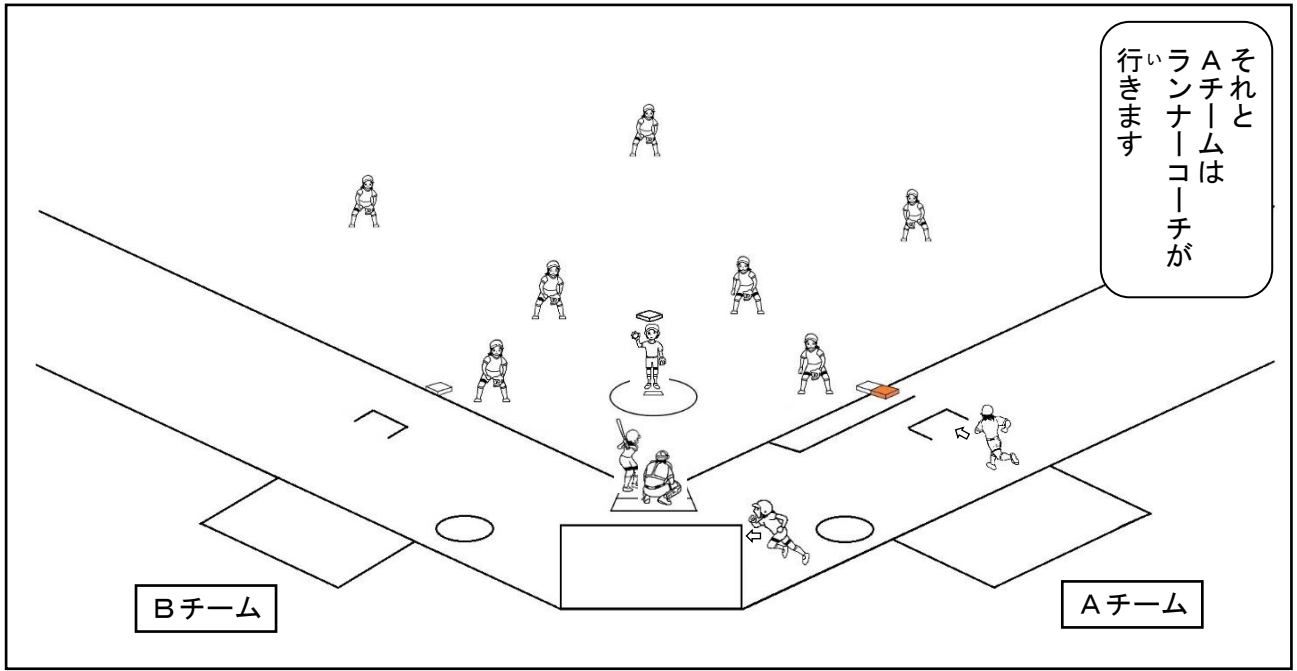
そのときは  
ネクストバッター  
サークルから

Aチームの  
打順の1番が  
バッターになります

それぞれの  
守備位置に  
ついて







|      |      |   |   |   |   |   |   |   |   |
|------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|
|      | チーム名 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 七 | 計 |
| おもて表 | Aチーム | ○ |   |   |   |   |   |   |   |
| ウラ   | Bチーム |   |   |   |   |   |   |   |   |

それぞれ回の上を「表」下を「ウラ」といいます

ここをAチームから見ると「一回表」の攻げき

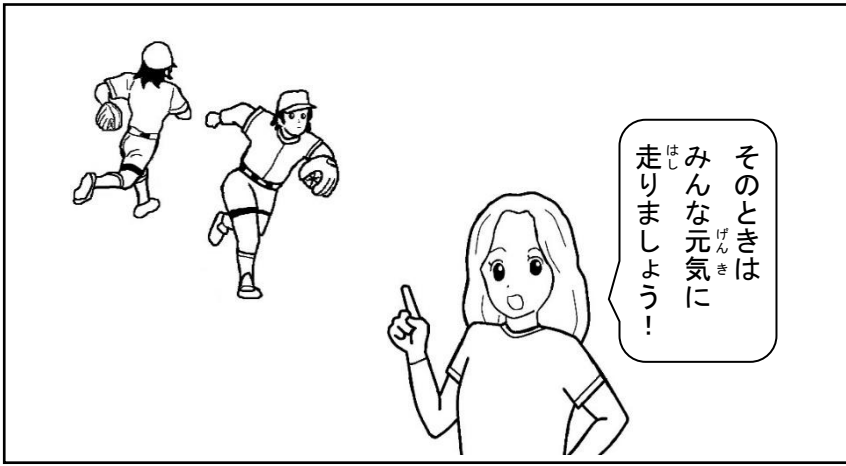
Bチームから見ると「一回表」の守備(守り)といひます

それを「後攻」といふんだ

|        |      |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|
|        | チーム名 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 七 | 計 |
|        | Aチーム | 0 |   |   |   |   |   |   |   |
| こうこう後攻 | Bチーム | ○ |   |   |   |   |   |   |   |

一回表の攻げきが終わると次は

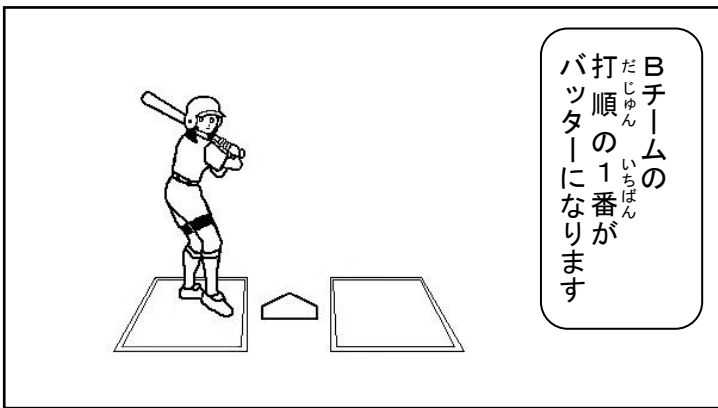
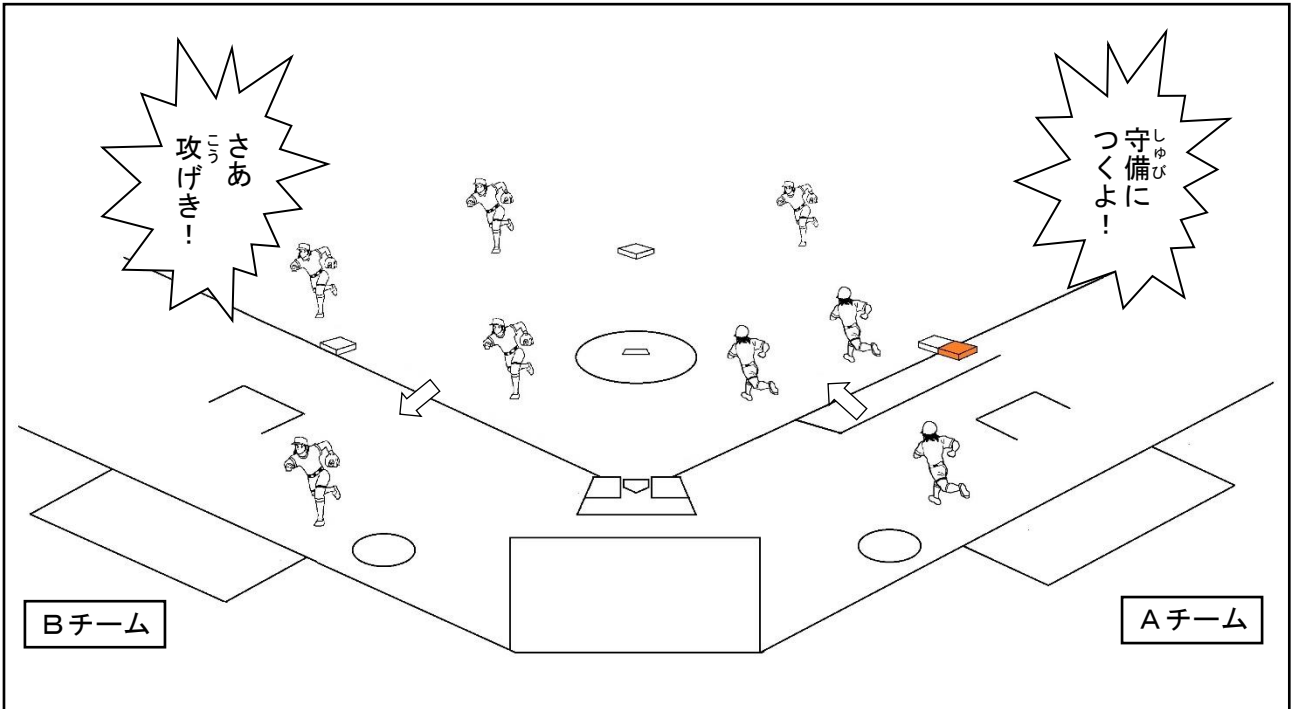
一回ウラになって下のチームが攻げきになります



そのときは  
みんな元気に  
走りましょう！



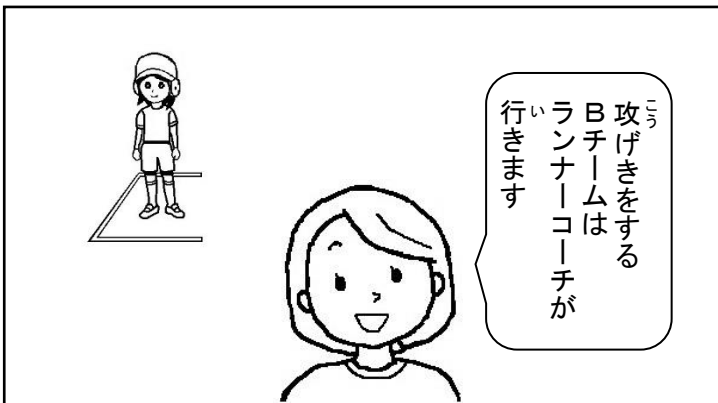
ここで  
攻げきと守備を  
交替するんだ



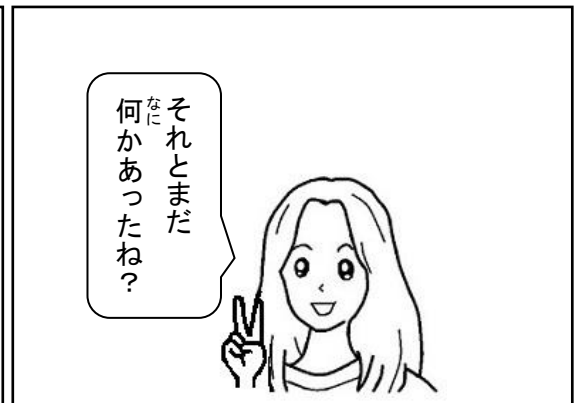
Bチームの  
打順の1番が  
バッターになります



Aチームが  
守備について



攻げきをする  
Bチームは  
ランナーコーチが  
行きます



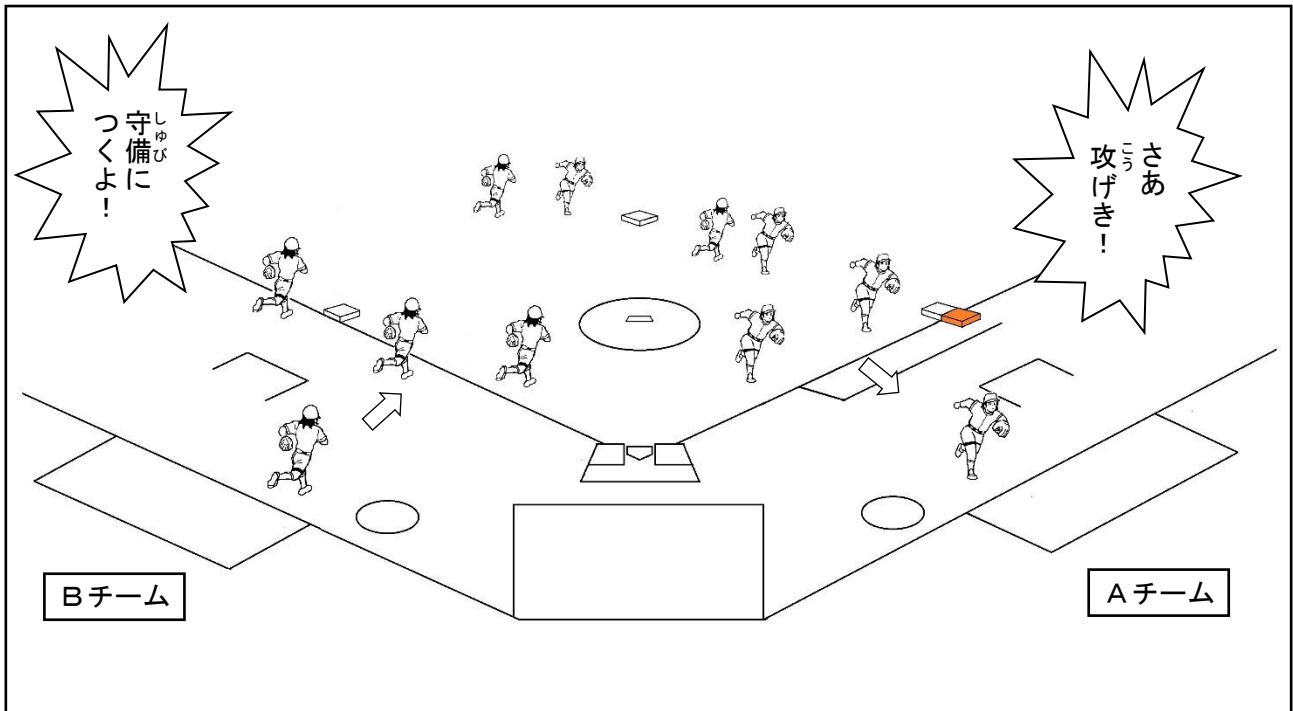
それとまだ  
何かあったね？



| チーム名 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 七 | 計 |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Aチーム | 0 | 0 |   |   |   |   |   |   |
| Bチーム | 0 | 0 |   |   |   |   |   |   |

二回表になって  
Aチームが  
攻げきになります

一回ウラの  
攻げきが終わると  
次は

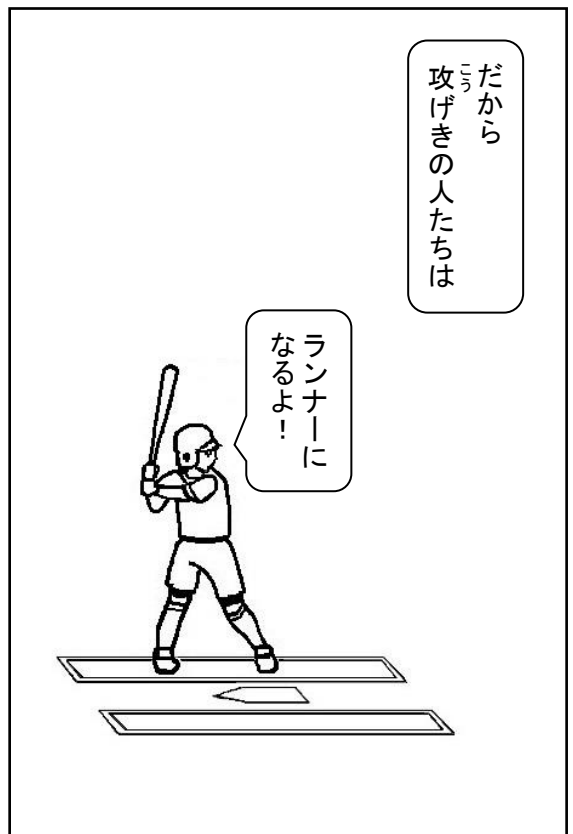
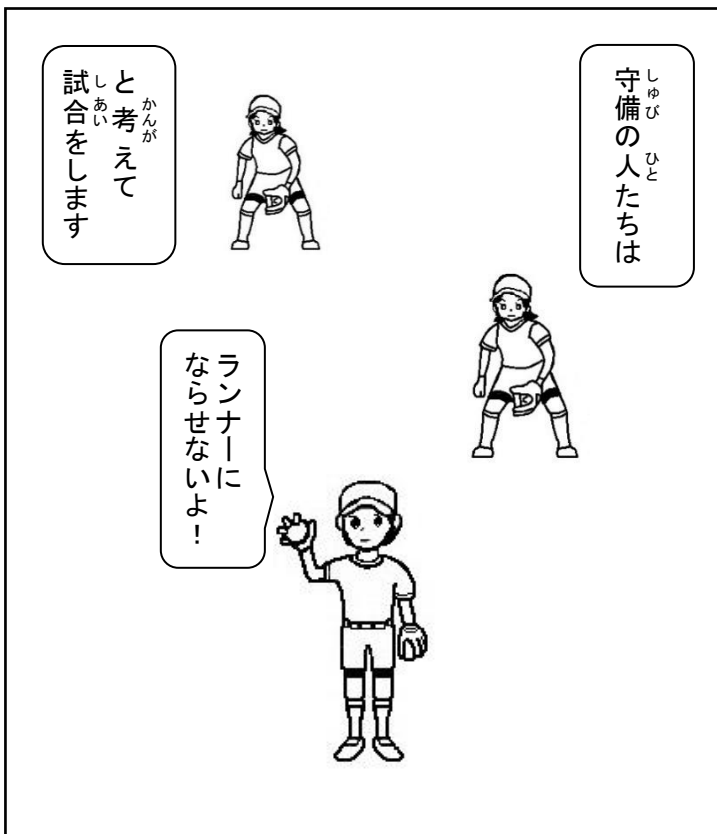
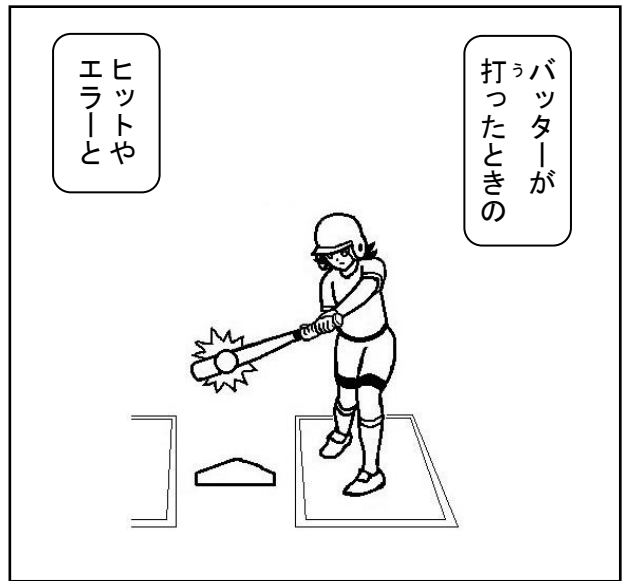
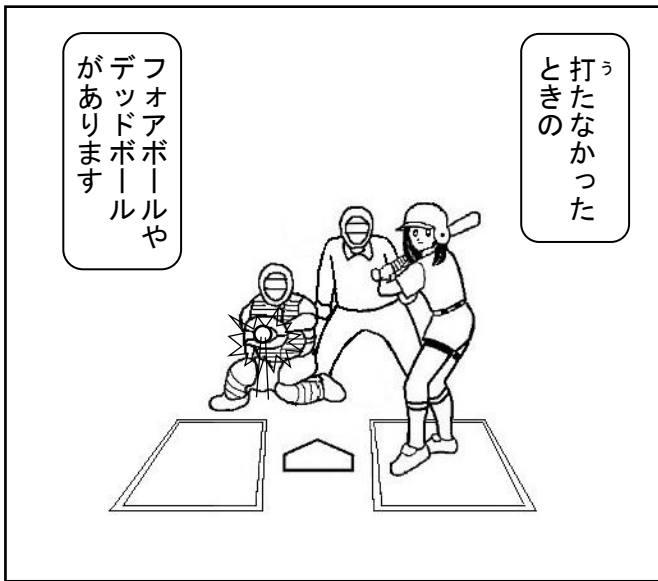
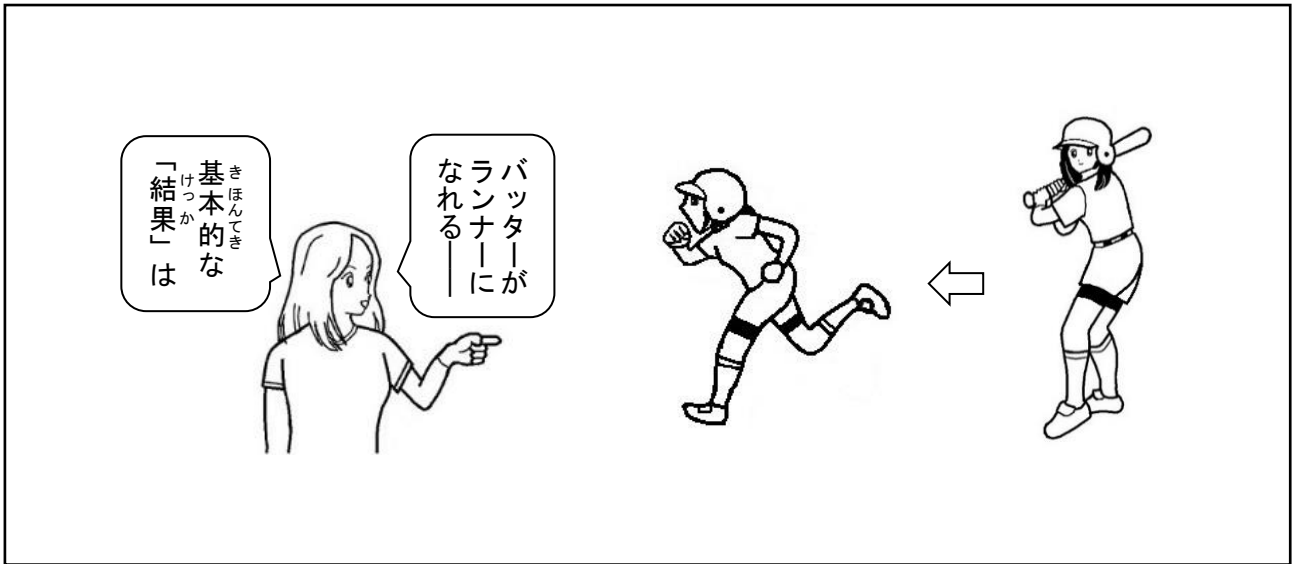


| チーム名 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 七 | 計 |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Aチーム | 0 | 1 |   |   |   |   |   |   |
| Bチーム | 0 | 0 |   |   |   |   |   |   |

攻げきのときに  
ランナーが  
ホームベースを  
ふむと点になる

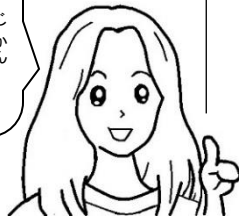
前の回で  
終わった人の  
次の打順からです

二回からは  
攻げきをする  
チームの  
バッターは



| チーム名 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 七 | 計 |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Aチーム | 0 | 1 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 |   |
| Bチーム | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |   |

「最終回」とい  
い  
ま  
し  
た  
ね  
お  
お  
七  
回  
か  
、  
時  
間  
で  
終  
わ  
り  
に  
な  
る  
回  
を



| チーム名 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 七 | 計 |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Aチーム | 0 | 1 |   |   |   |   |   |   |
| Bチーム | 0 |   |   |   |   |   |   |   |

| チーム名 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 七 | 計 |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Aチーム | 0 | 1 | 0 |   |   |   |   |   |
| Bチーム | 0 | 1 | 0 |   |   |   |   |   |

それが  
ソフトボ  
ールの  
試合だ



こうして  
攻  
げ  
き  
と  
守  
備  
の  
交  
替  
を  
く  
り  
返  
す

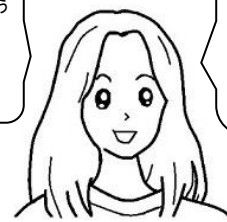
攻  
げ  
き  
と  
守  
備  
の  
交  
替  
を  
く  
り  
返  
し  
て  
試  
合  
を  
す  
る  
の  
か



| チーム名 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 七 | 計 |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Aチーム | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Bチーム | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | X | 3 |



ウ  
ラ  
の  
攻  
げ  
き  
は  
あ  
り  
ま  
せ  
ん



最  
終  
回  
の  
表  
が  
終  
わ  
っ  
て  
後  
攻  
が  
勝  
っ  
て  
い  
る  
と  
き  
は

ど  
う  
な  
る  
と  
そ  
の  
交  
替  
に  
な  
る  
の  
?



「ス  
リ  
ー  
ア  
ウ  
ト  
チ  
ェ  
ン  
ジ  
」  
だ

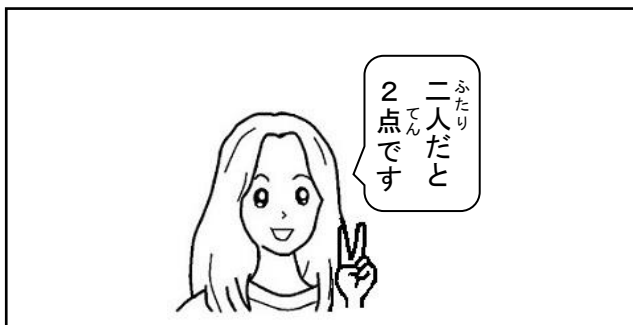
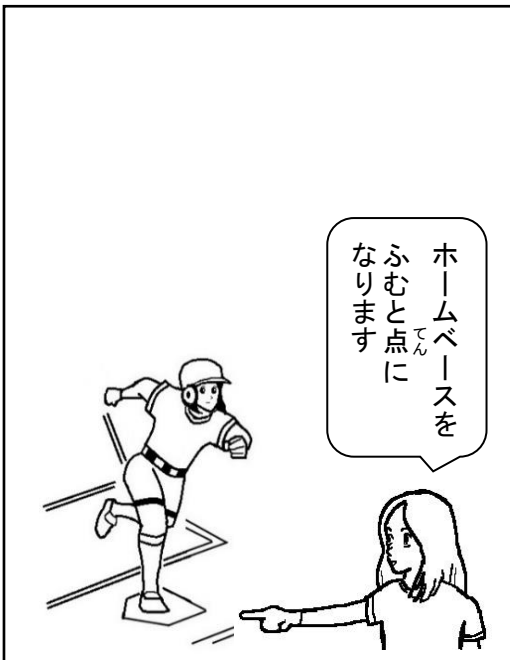
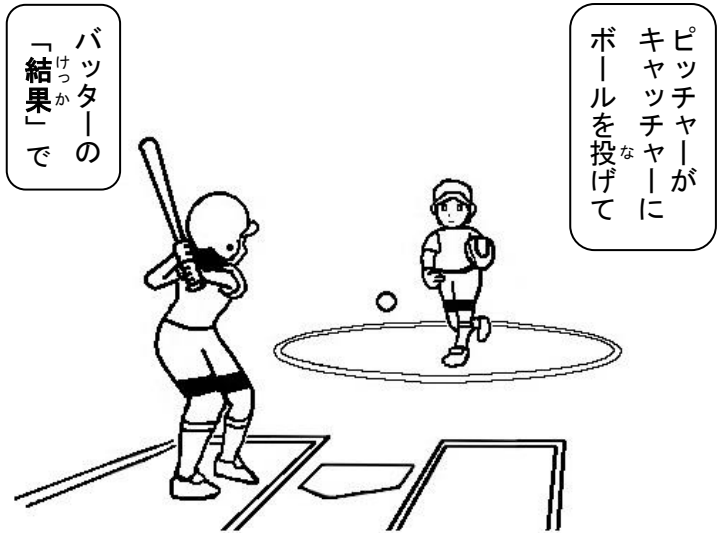


「ア  
ウ  
ト  
が  
三  
つ  
」  
に  
な  
る  
と  
交  
替  
を  
す  
る

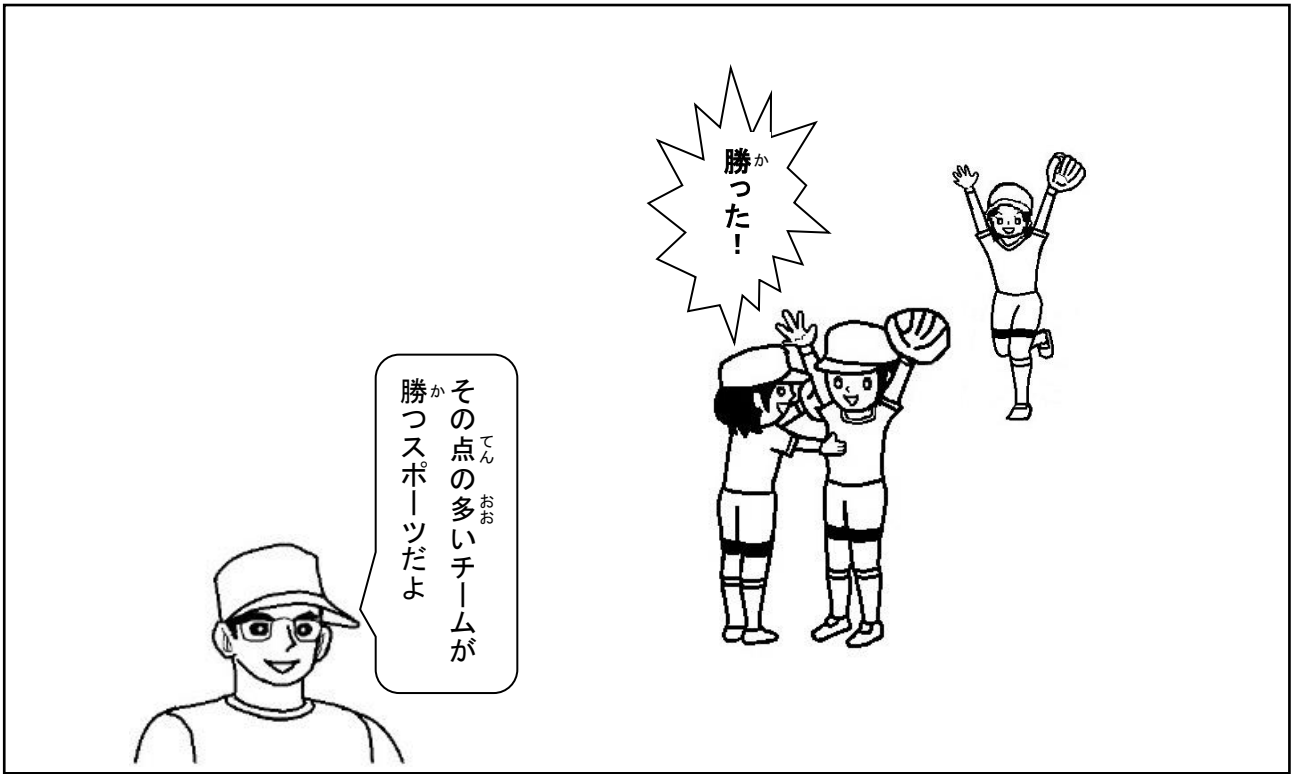
「ア  
ウ  
ト  
」  
っ  
て  
何  
?



### 3. 「アウト」と「セーフ」

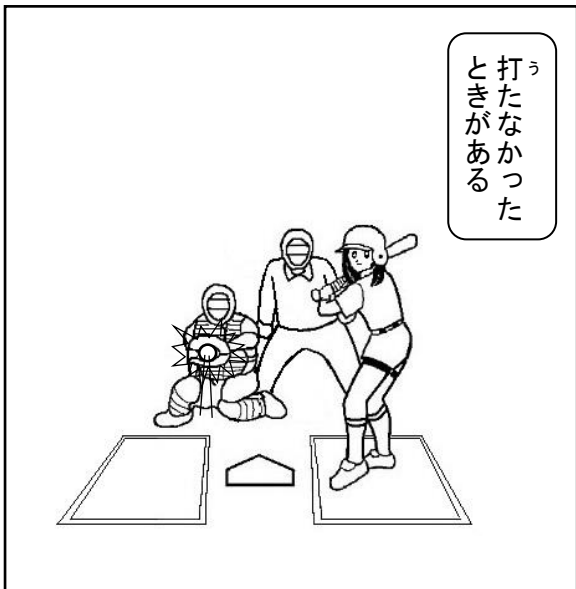






勝つスポーツだよ

勝った!



打たなかったときがある



打ったとき

バッターの「結果」には



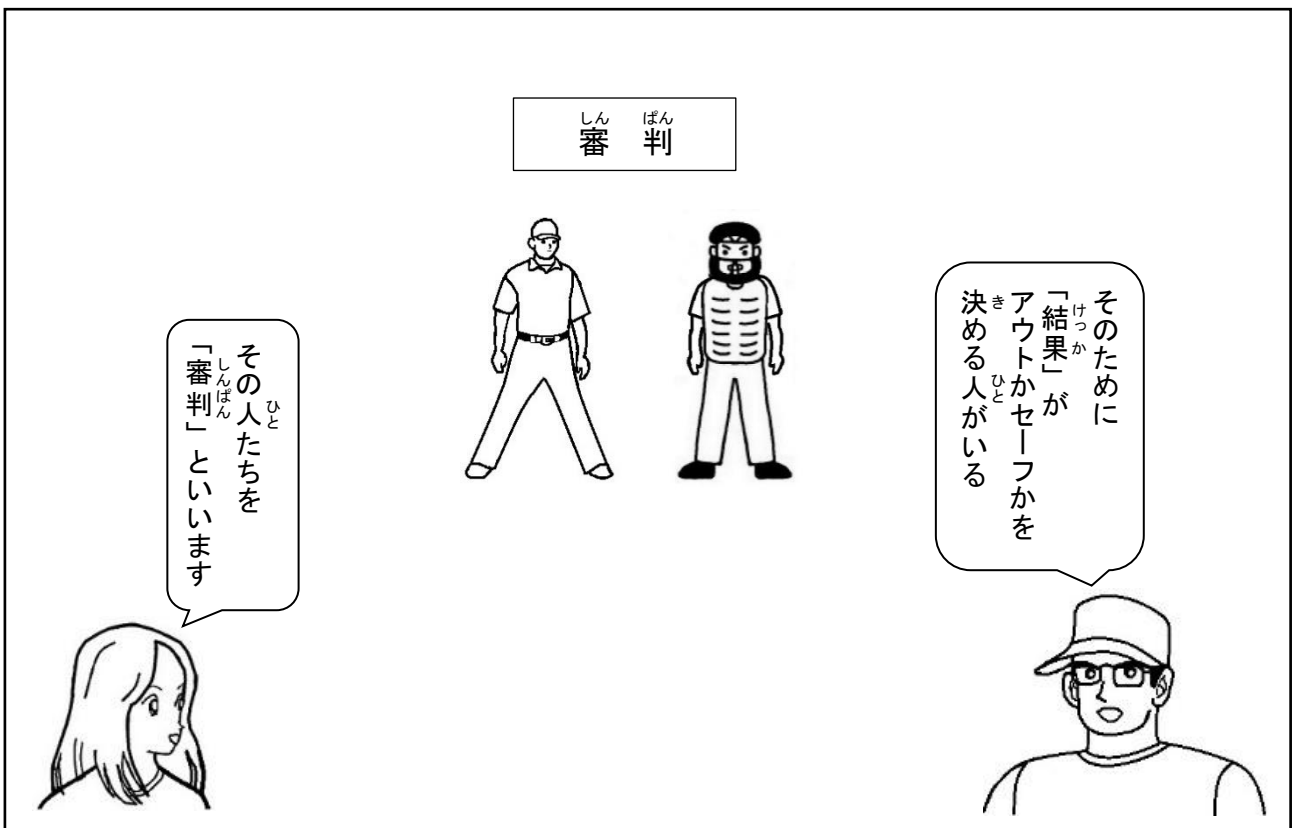
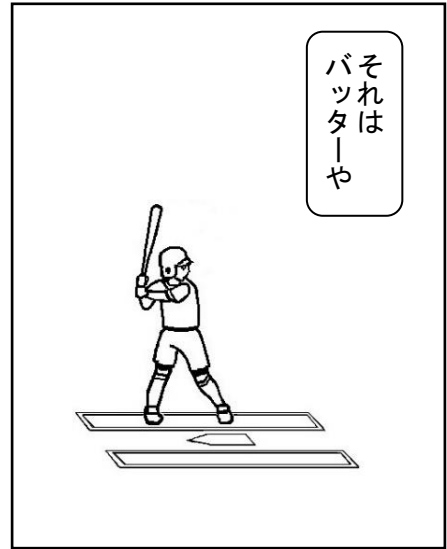
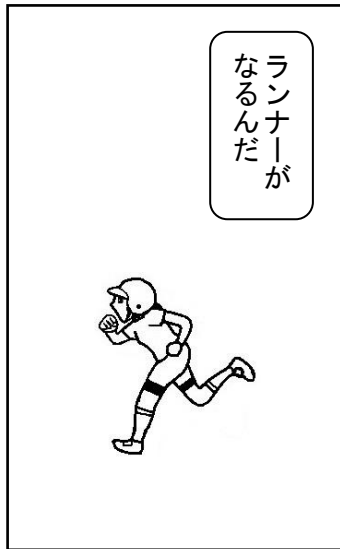
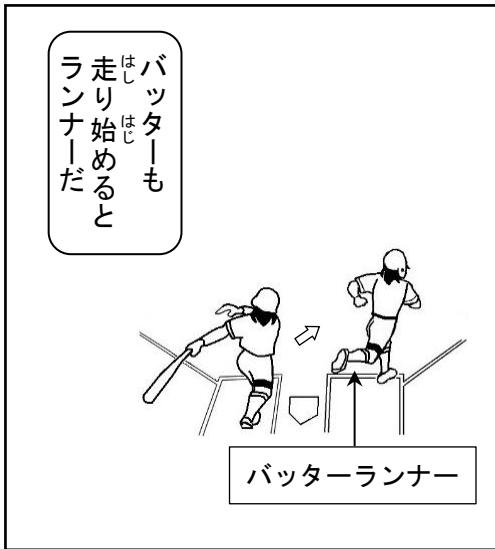
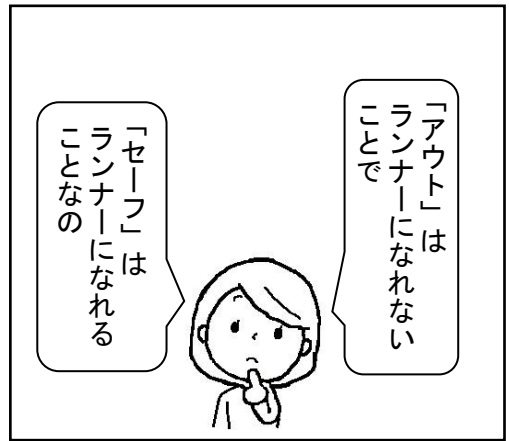
「セーフ」があるんだ

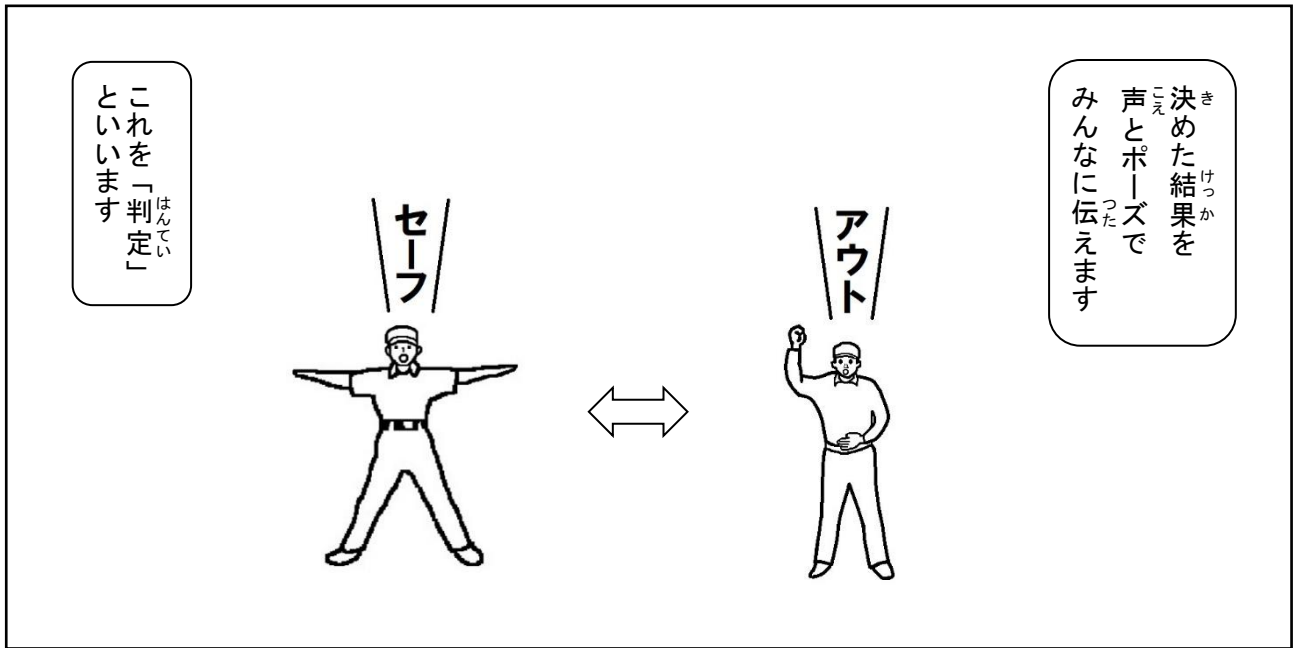
そしてランナーになることができる「結果」のひとつに



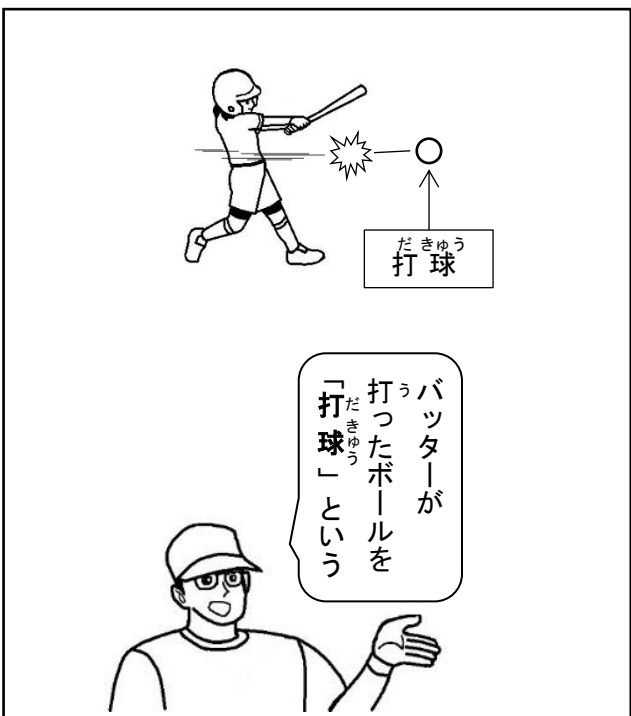
「アウト」だ!

そのどちらでもランナーになることができない「結果」が



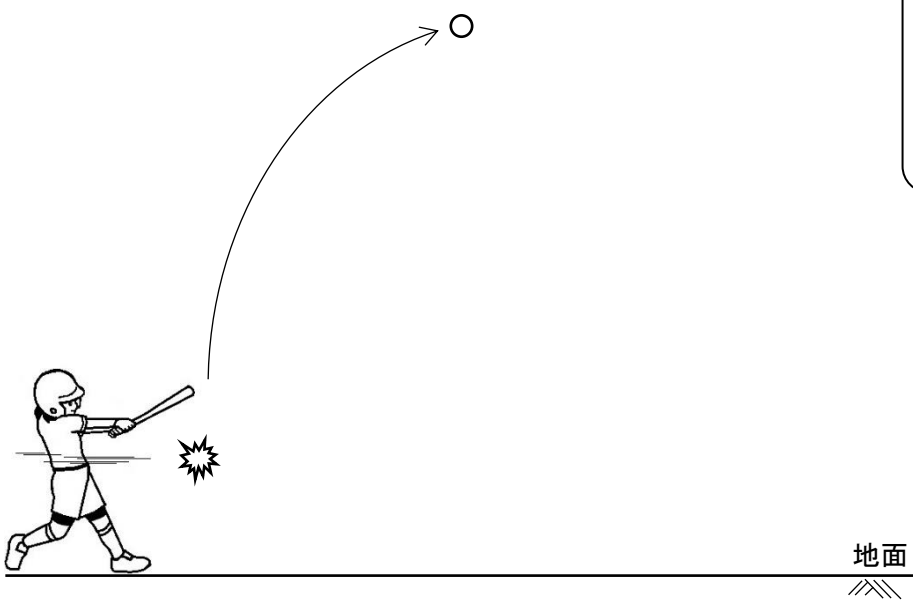


だきゅう なまえ  
打球の名前



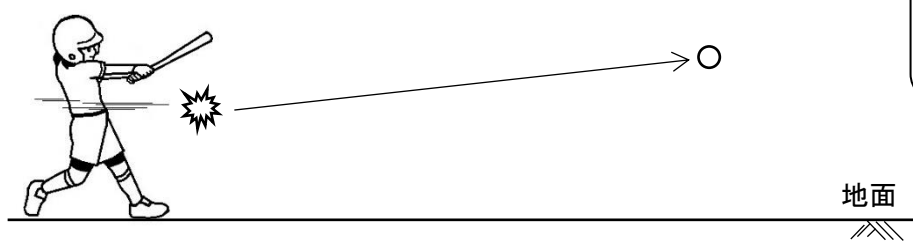
① フライ

ある程度（ていど）  
上（うへ）（そら）に飛んだ打球を「フライ」という



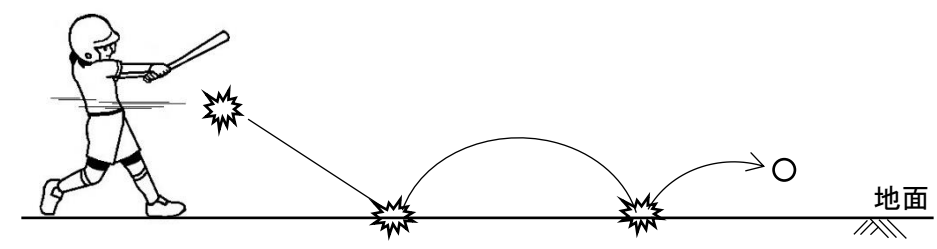
② ライナー

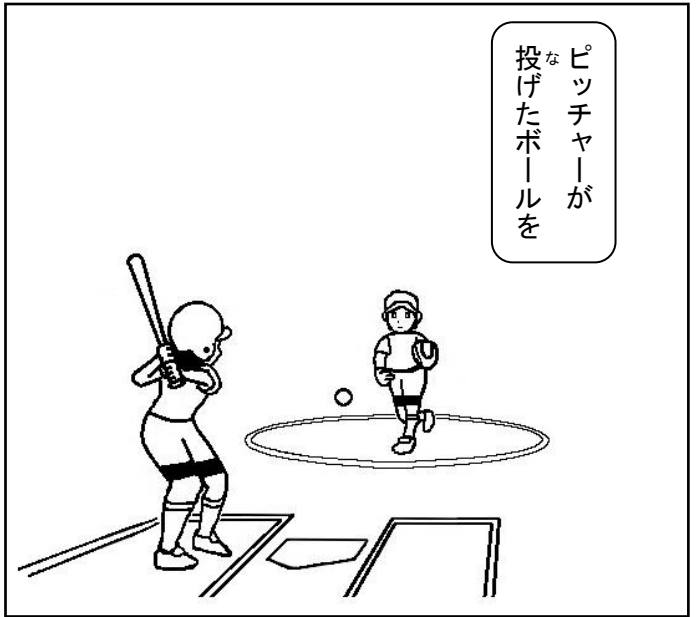
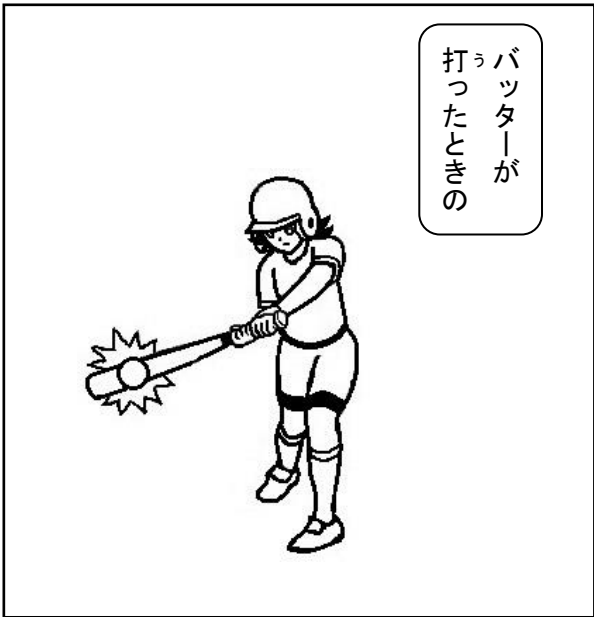
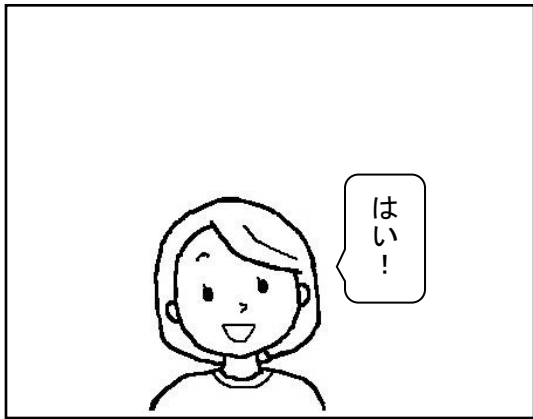
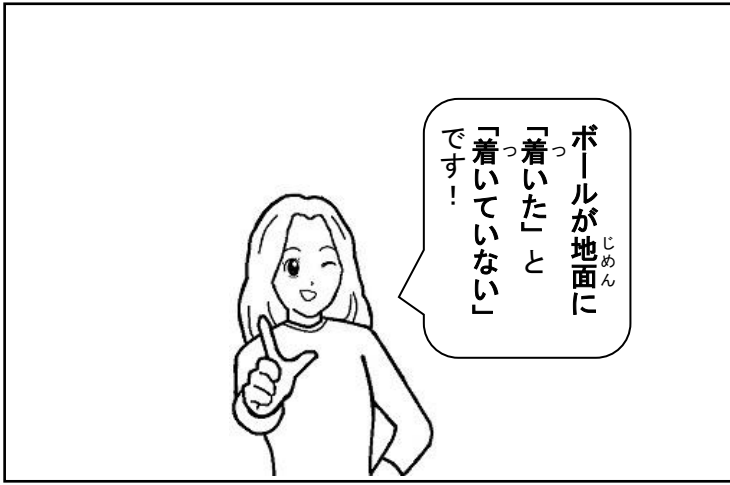
直線（ちよくせん）のように飛んだ打球を「ライナー」という



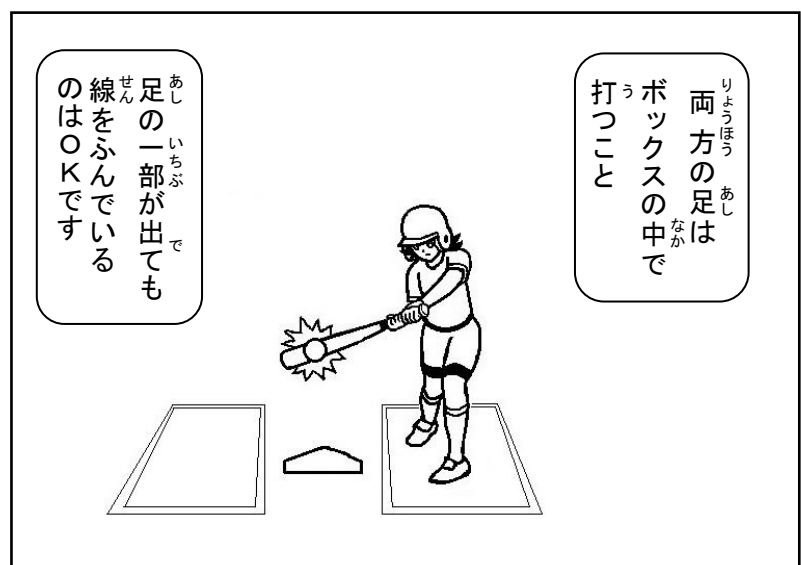
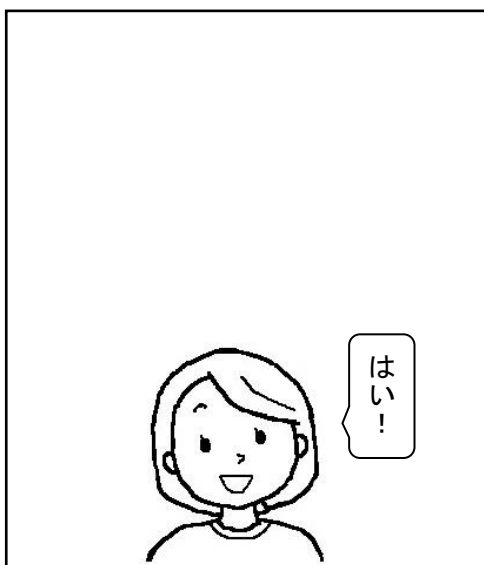
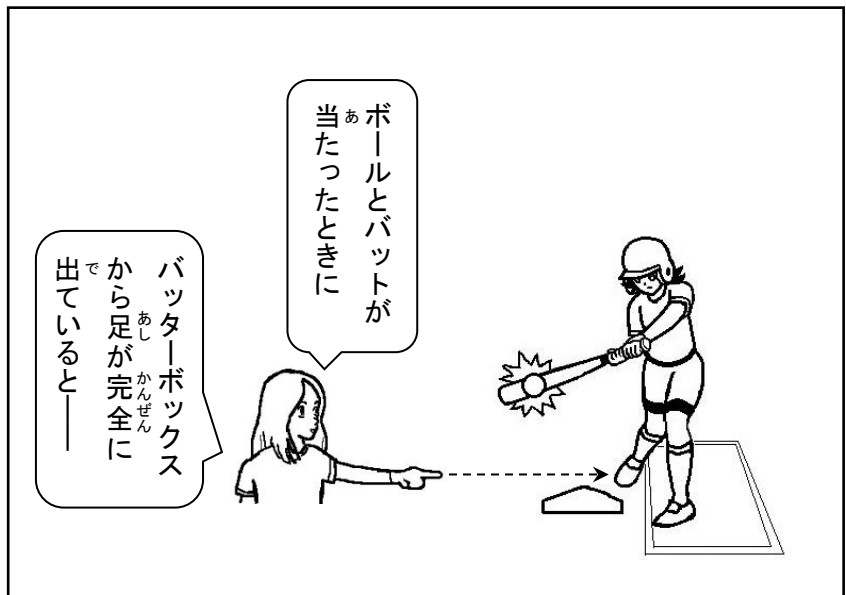
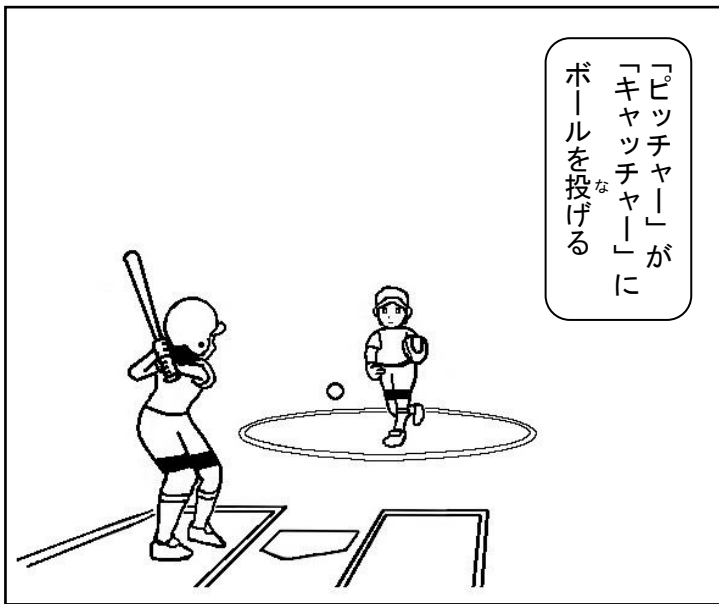
③ ゴロ

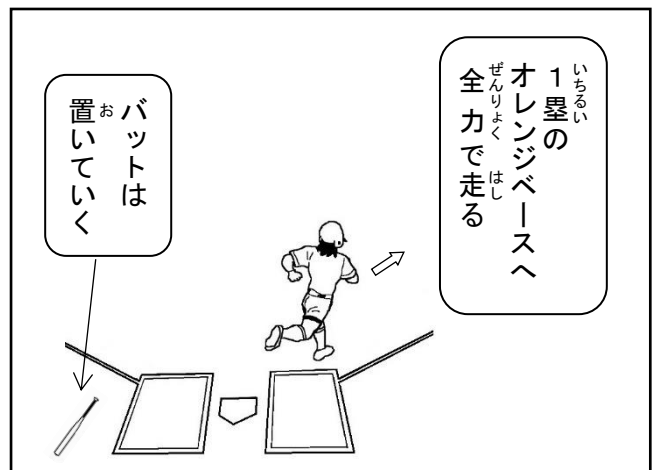
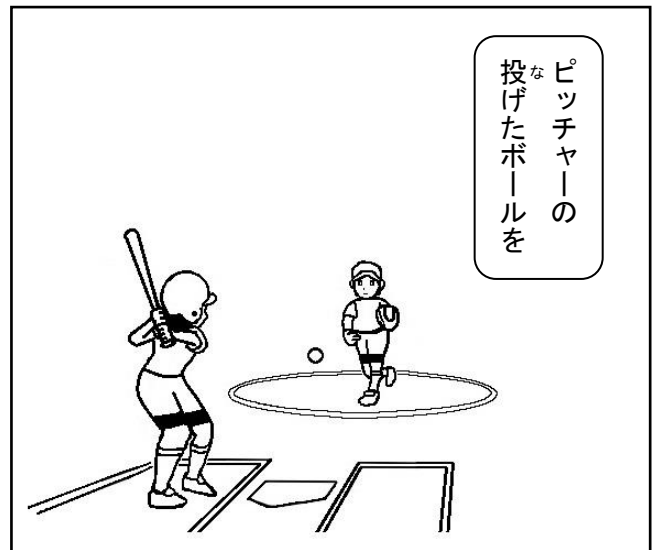
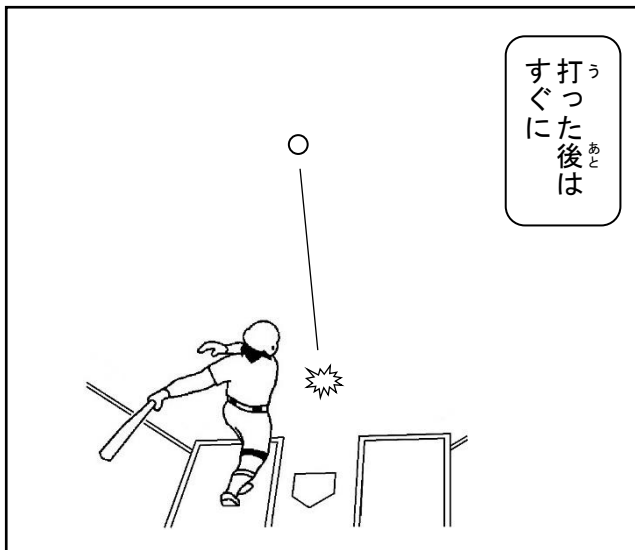
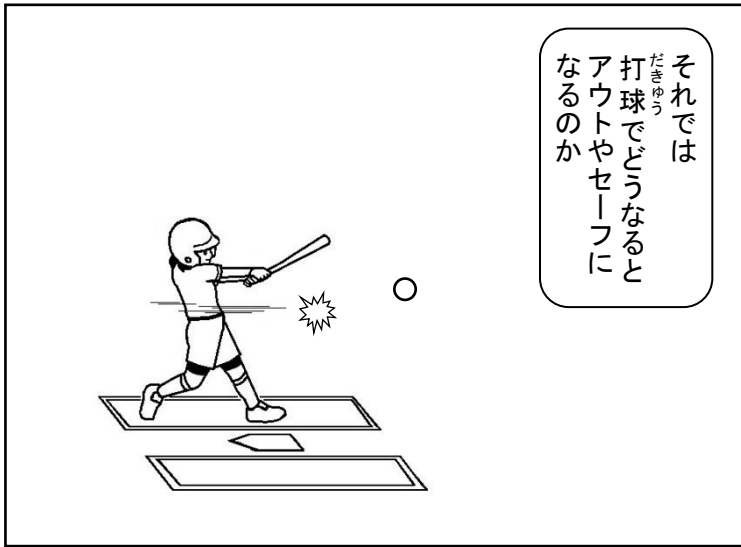
地面（じめん）に着いた打球を「ゴロ」という

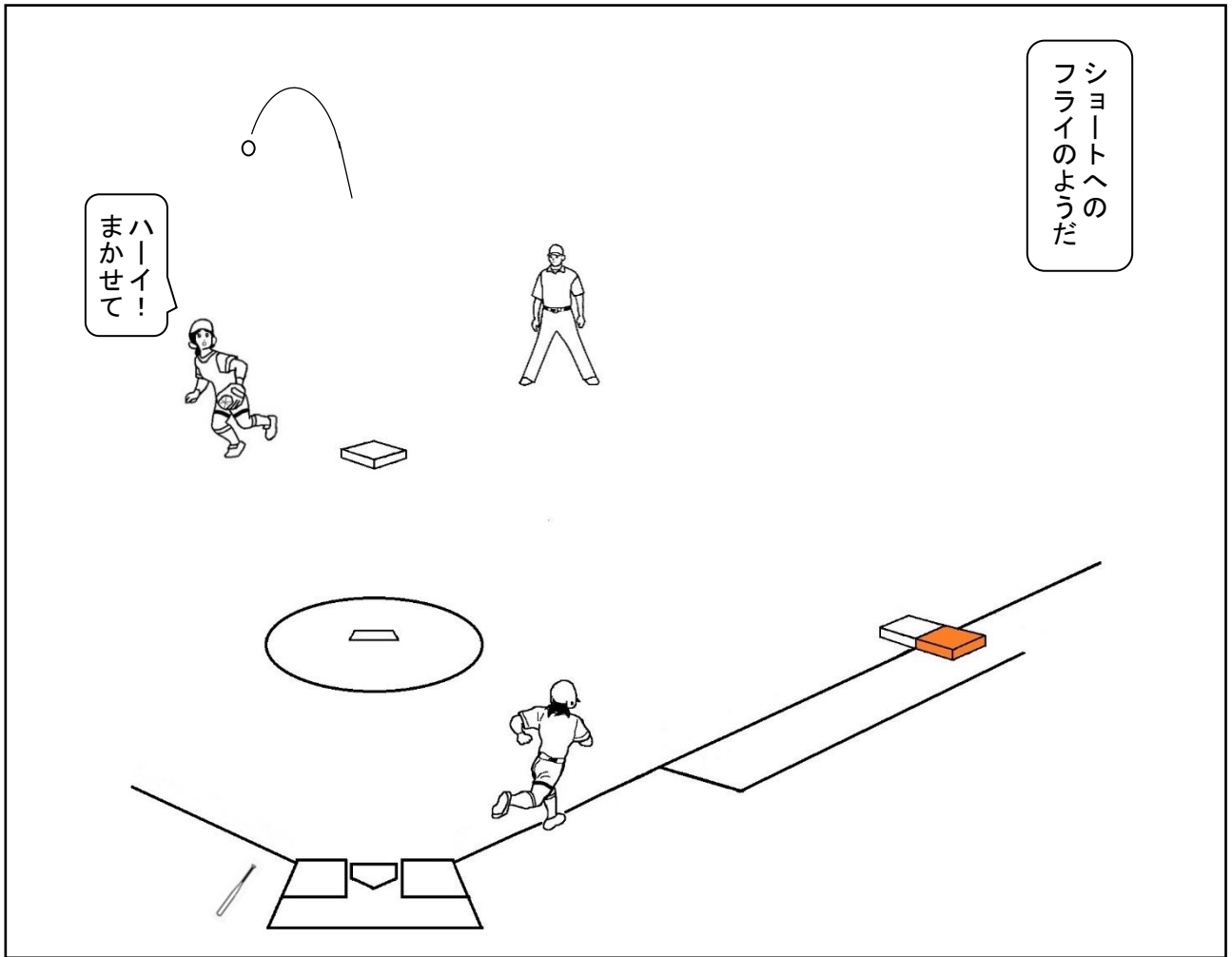




# バッターが打ったとき

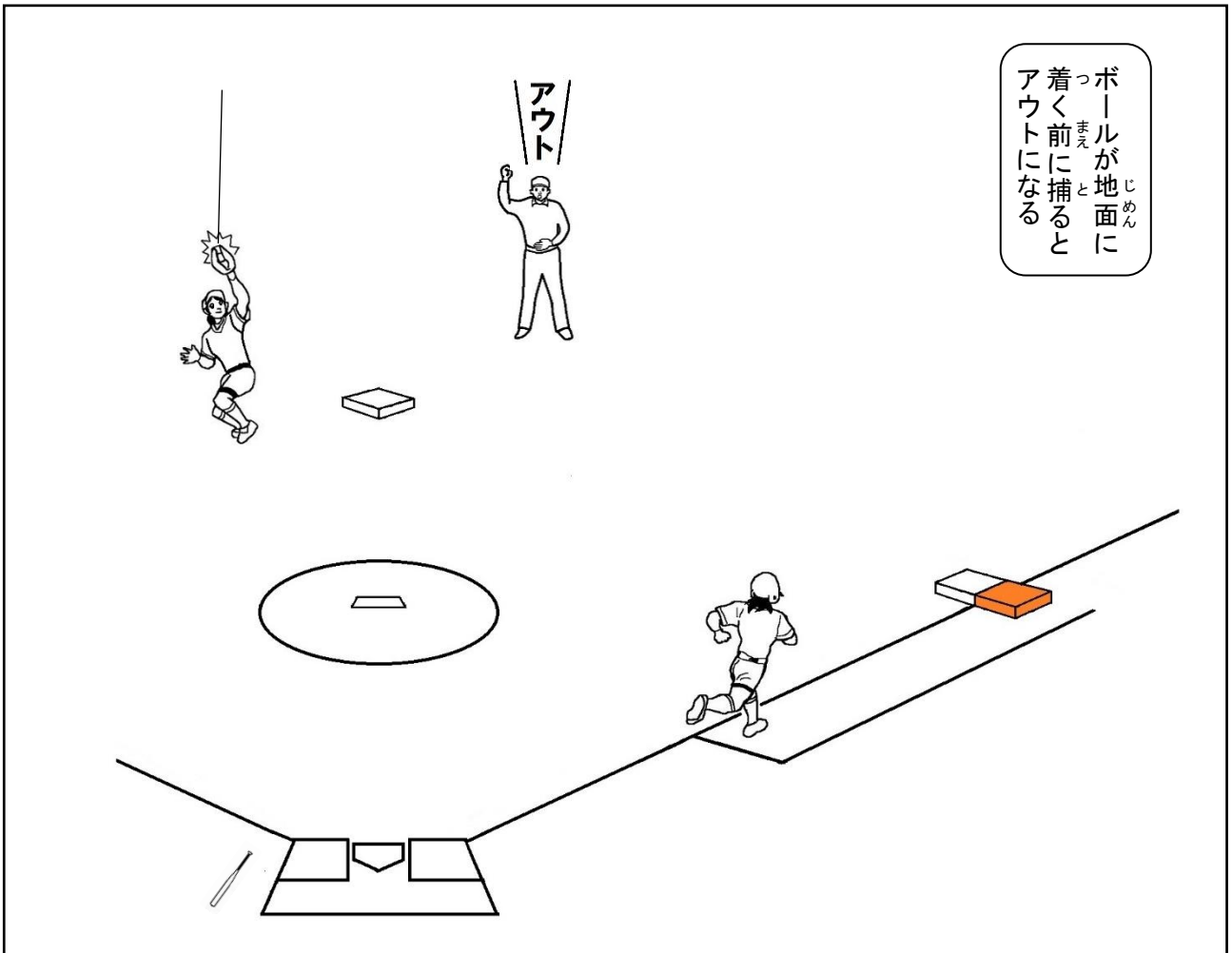






ショートへの  
フライのようだ

ハイ!  
まかせて

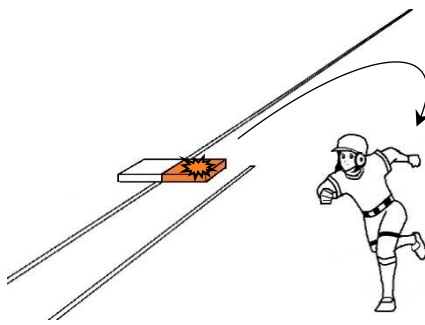


ボールが地面に  
着く前に捕ると  
アウトになる

アウト



ランナーになる  
ことができない  
けれどー

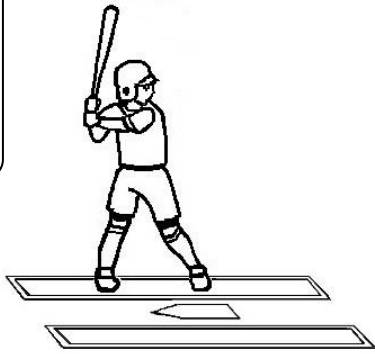


それから  
自分のベンチへ  
走って帰ります



オレンジベース  
までは全力で  
走りましょう

すぐに  
次のバッターが

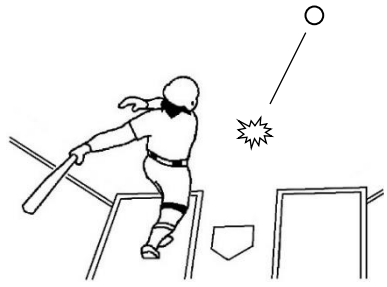


バッターボックスに  
立って構えます

次は  
ライナーのときを  
見てみよう

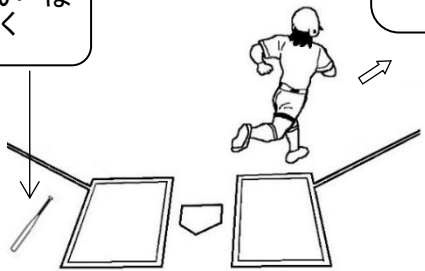


打った  
後は



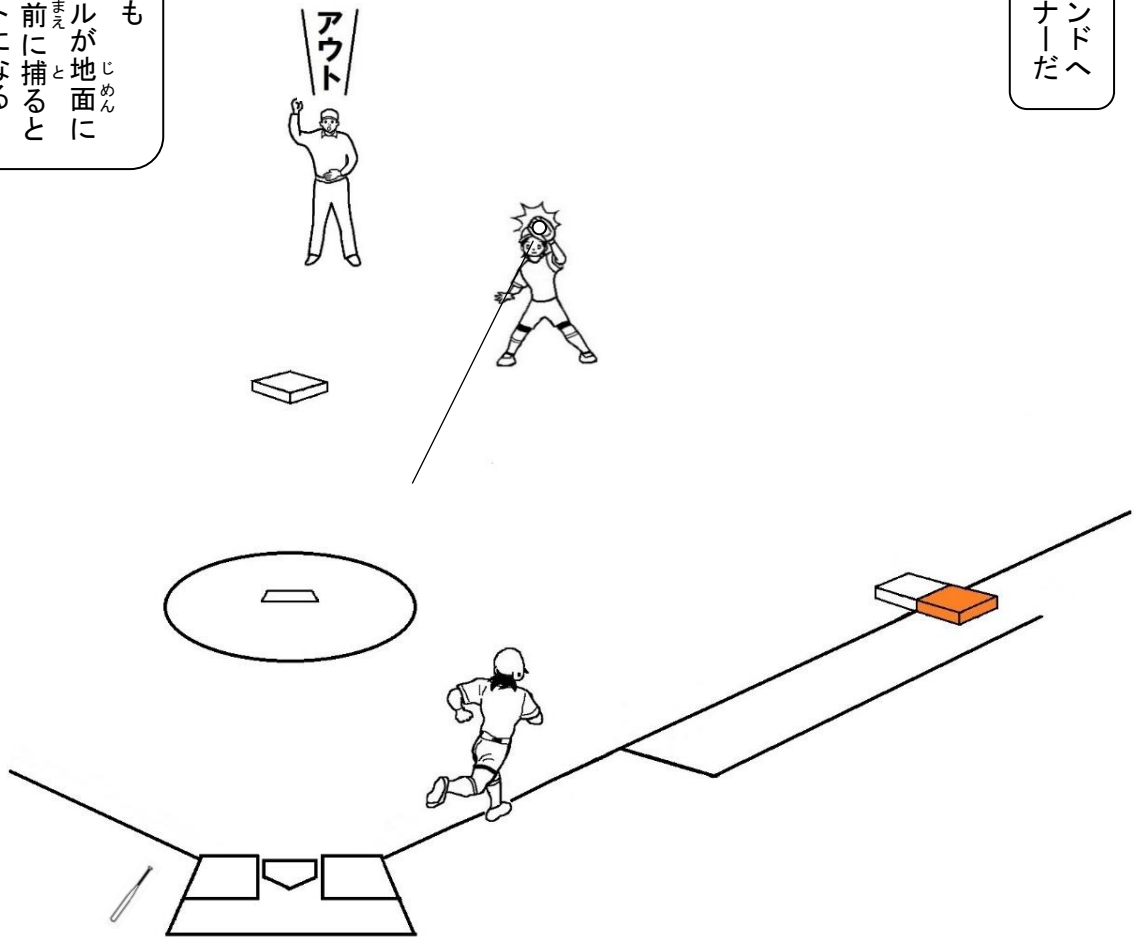
1塁の  
オレンジベースへ  
全力で走る

バットは  
置いていく

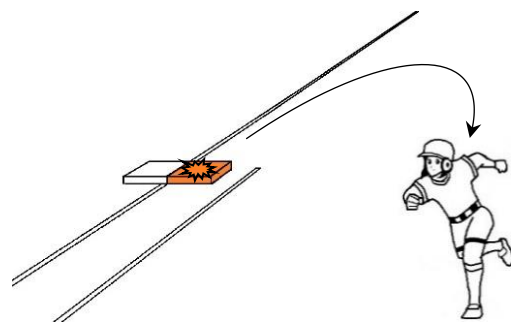


セカンドへ  
ライナーだ

これも  
ボールが地面に  
着く前に捕ると  
アウトになる



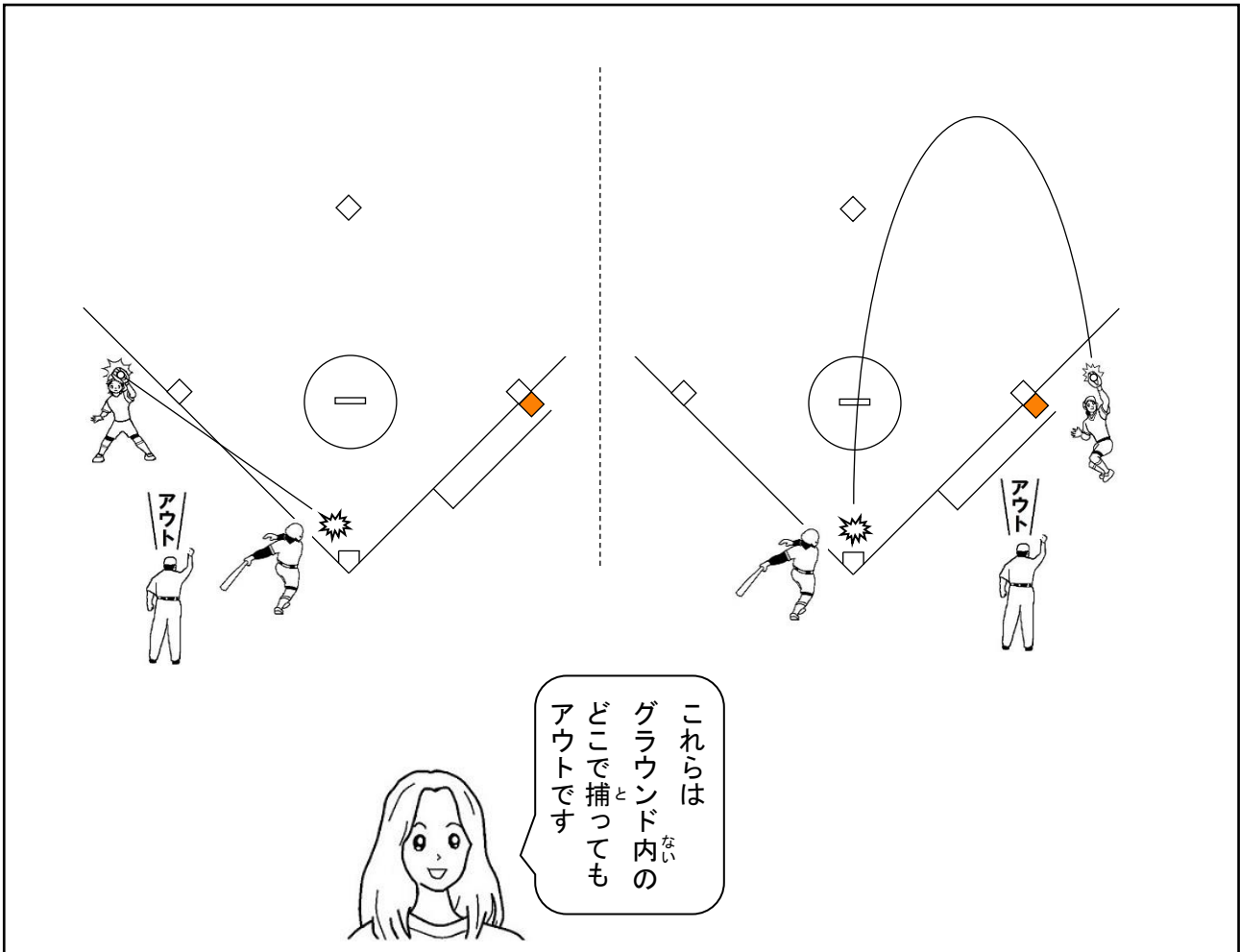
このときも  
オレンジベース  
までは全力で  
走って——

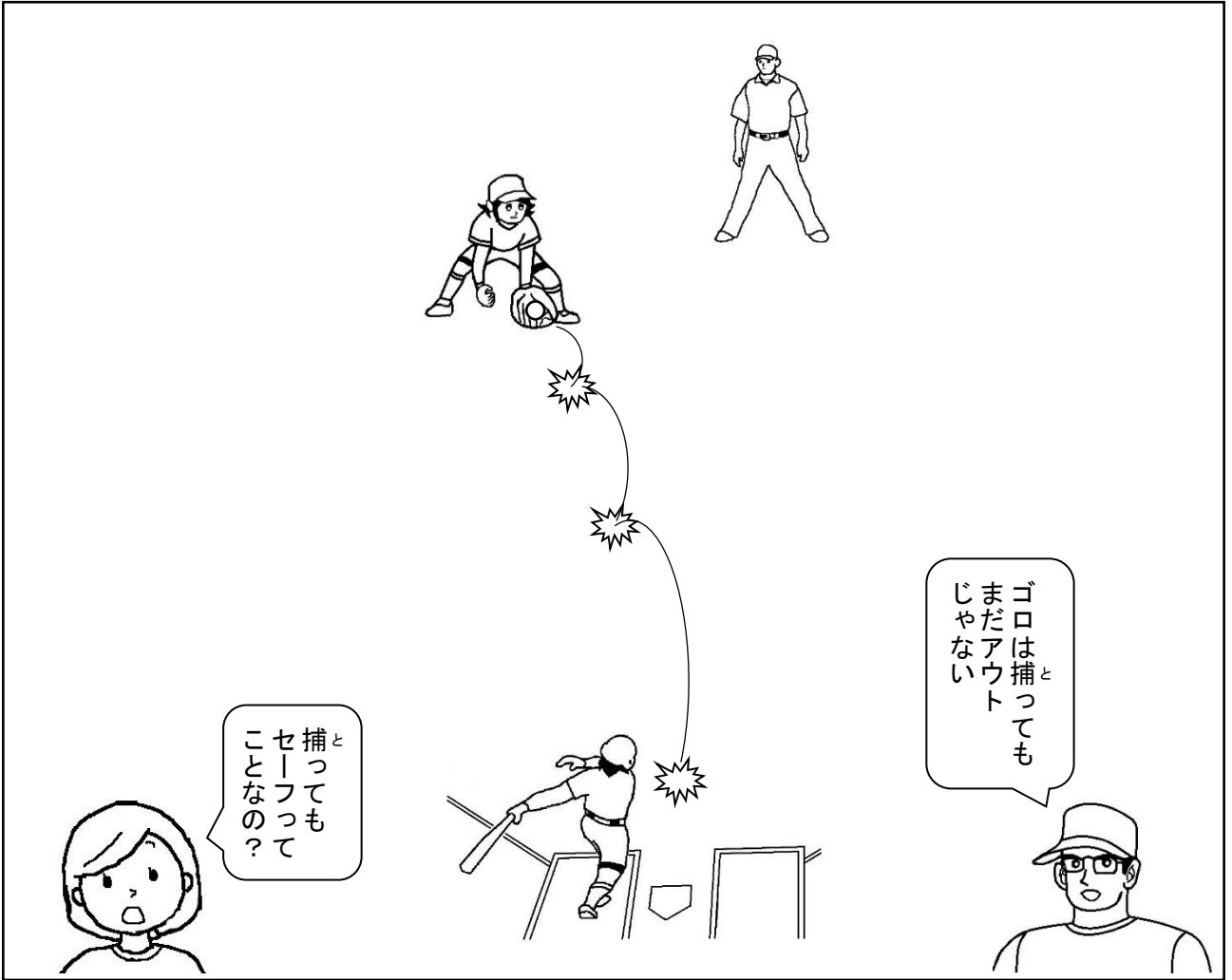


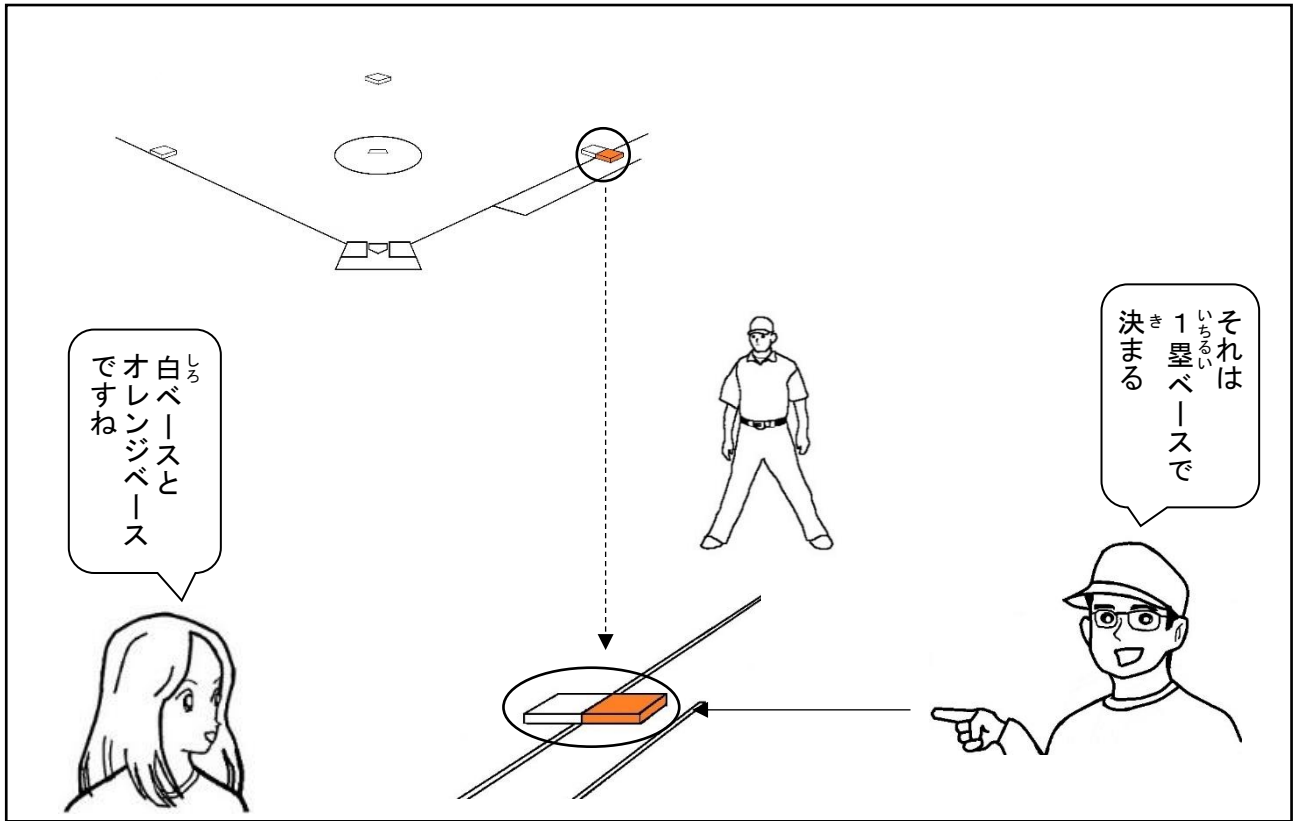
それから  
自分のベンチへ

走って帰ろう



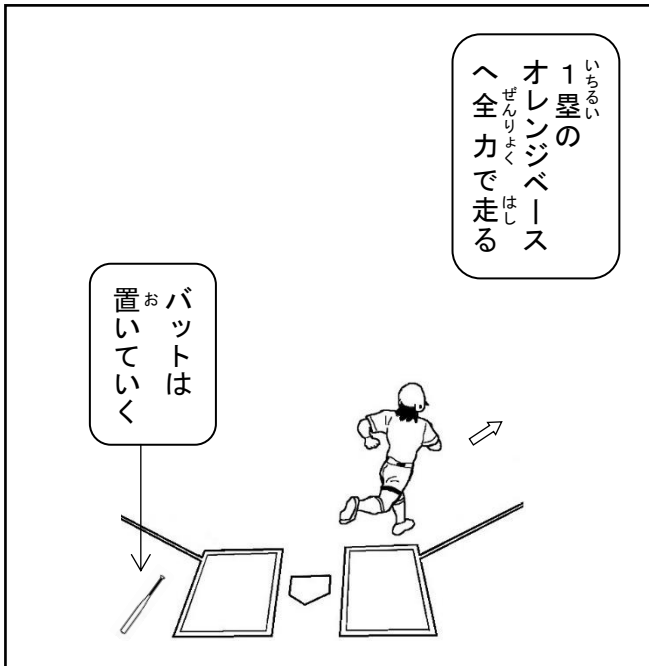
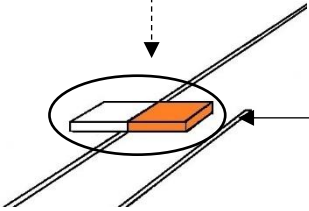






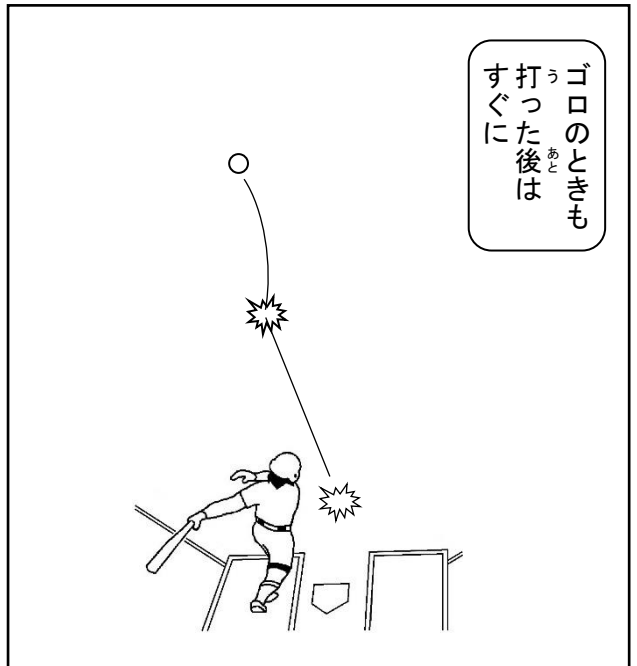
白ベースと  
オレンジベース  
ですね

それは  
いちど  
1塁ベースで  
決まる

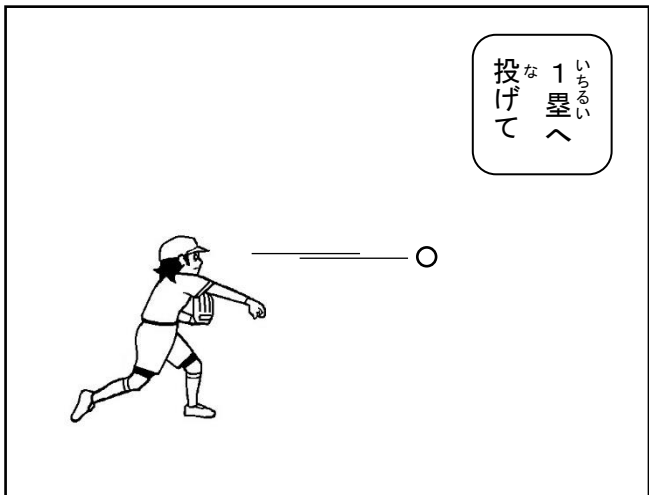


バットは  
おいていく

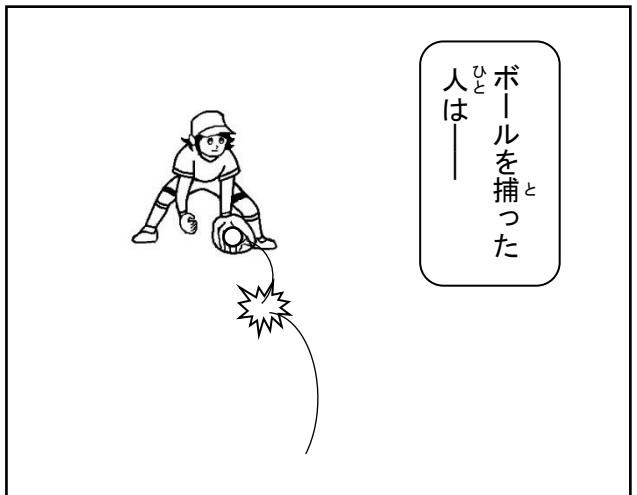
1塁の  
オレンジベース  
へ全力で走る



ゴロのときも  
打った後は  
すぐに

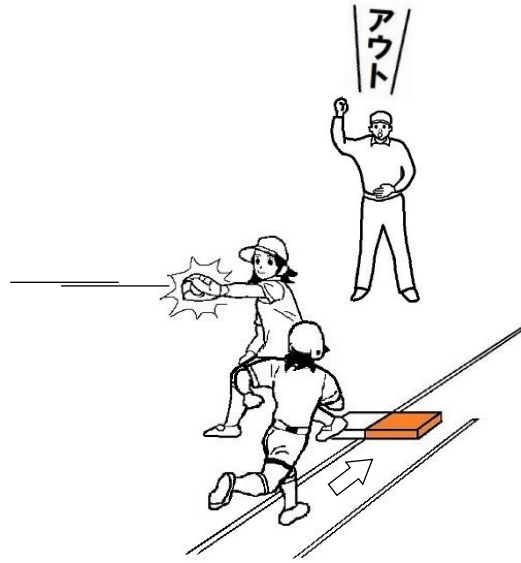


1塁へ  
投げ



ボールを捕った  
人は

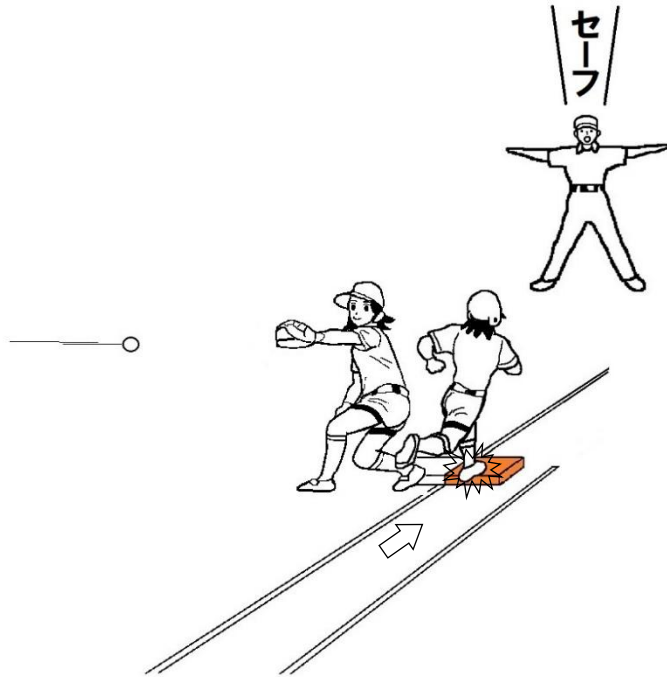
このとき  
バッターランナーは  
オレンジベースを  
ふむこと



ボールのほうが  
早いとバッターは  
アウトになる



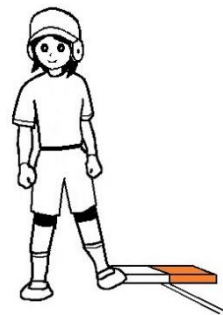
バッターランナーの  
ほうが早いと  
セーフになる



そのときは  
しろベースに  
立ちます



セーフだと  
ランナーになる  
ことができる



# フォースプレイ



次のベースへ  
行くことを  
「進塁」といって



絶対に  
1塁ベースへ行くこと  
になっているんだ

ゴロのときは  
アウトかセーフを  
決めるために

ランナーが  
セーフになるうと  
することなどを  
「プレイ」という



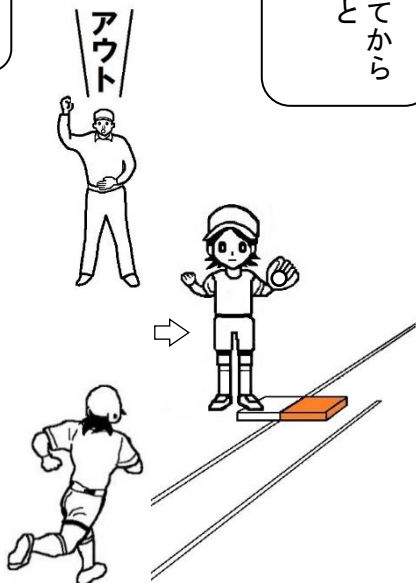
また野手が  
アウトにしよう  
とすることや

「進塁義務」  
といえます



絶対に  
次のベースに行く  
ことを

アウトのときを  
「フォースアウト」  
といいます

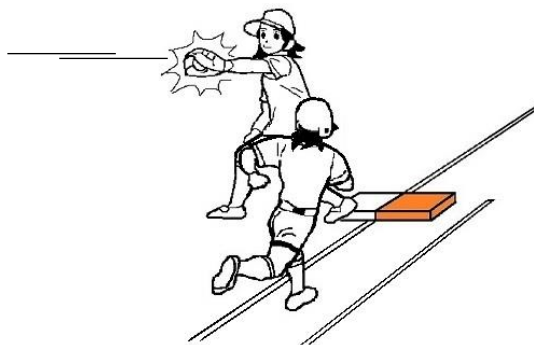


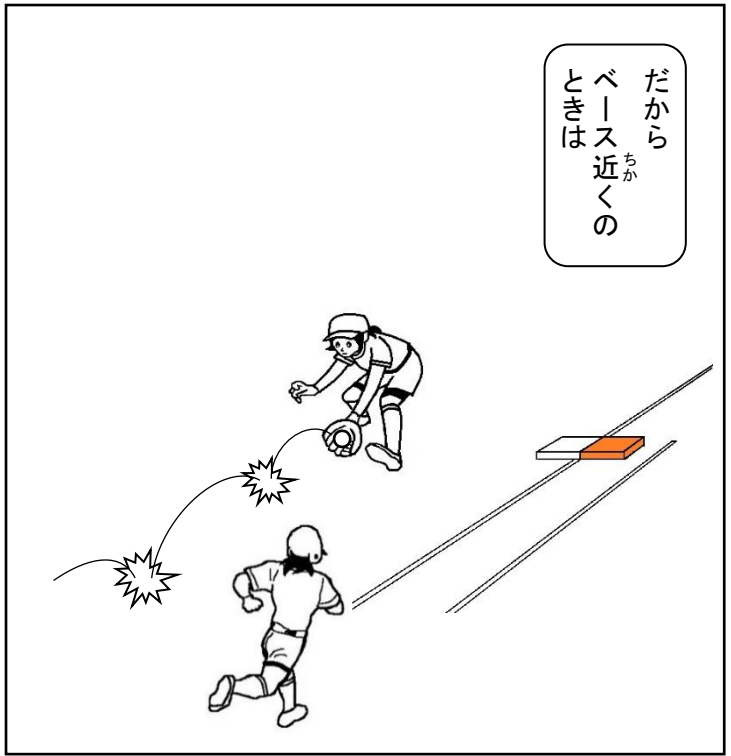
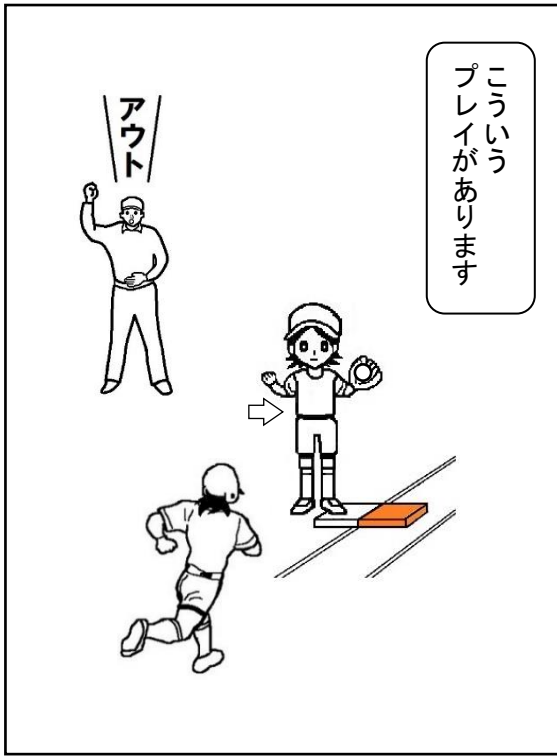
ボールを持ってから  
ベースをふむと  
判定される

そのときは  
ベースをふんで  
ボールを捕るか

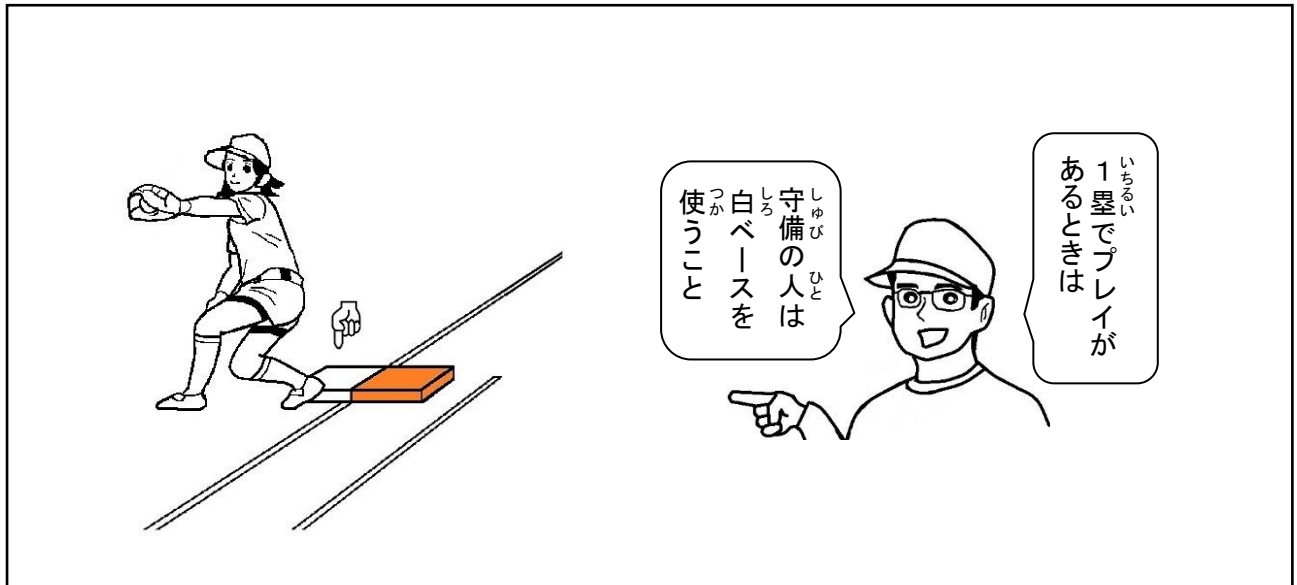
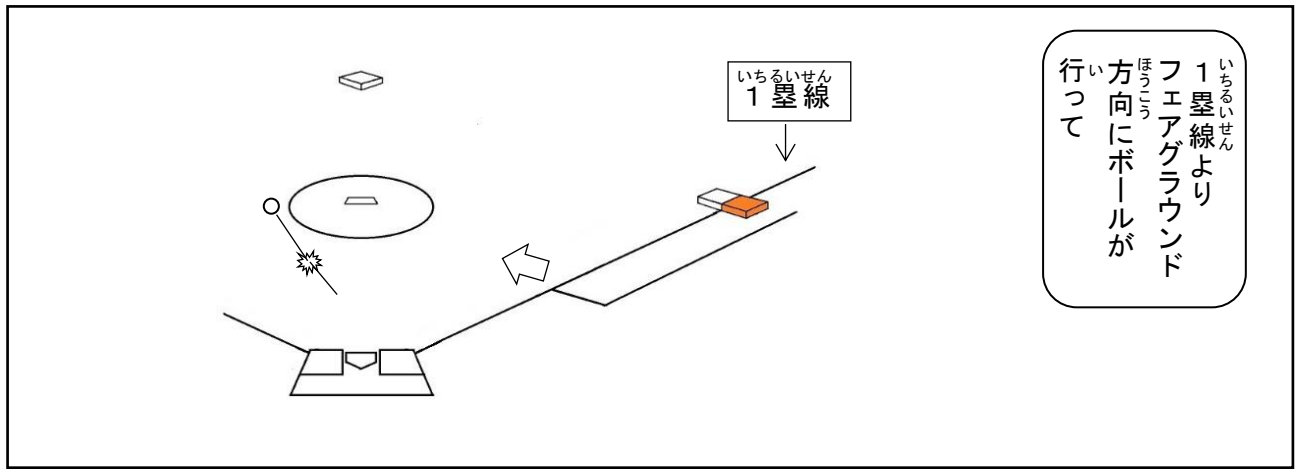


進塁義務がある  
ベースでプレイが  
あるときは  
「フォースプレイ」  
というのができる

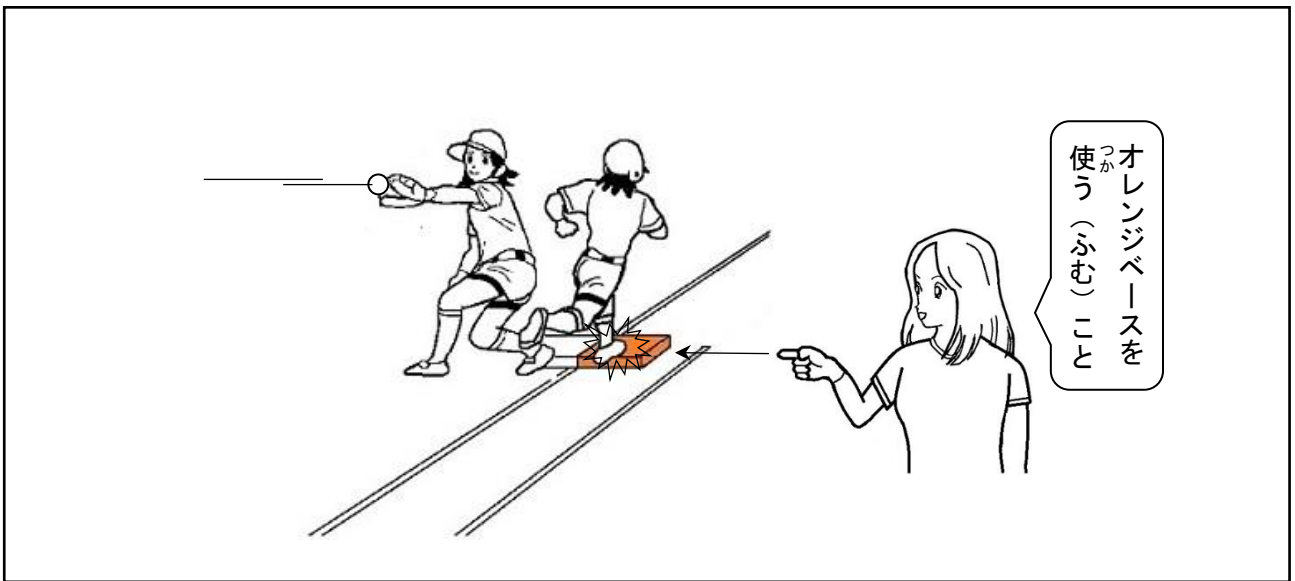
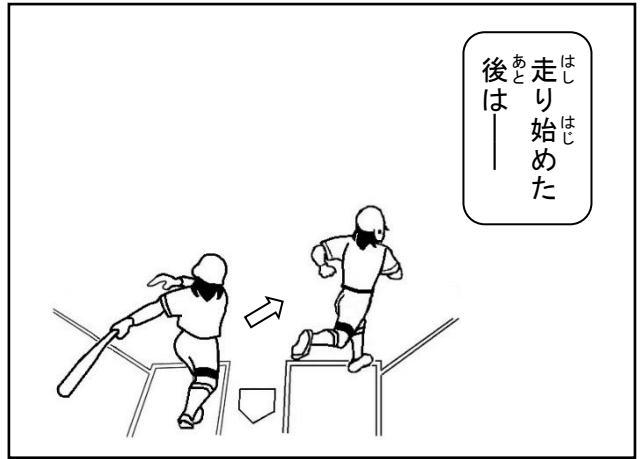
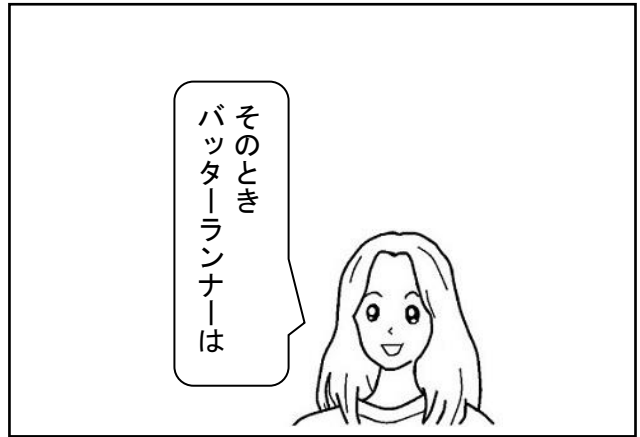
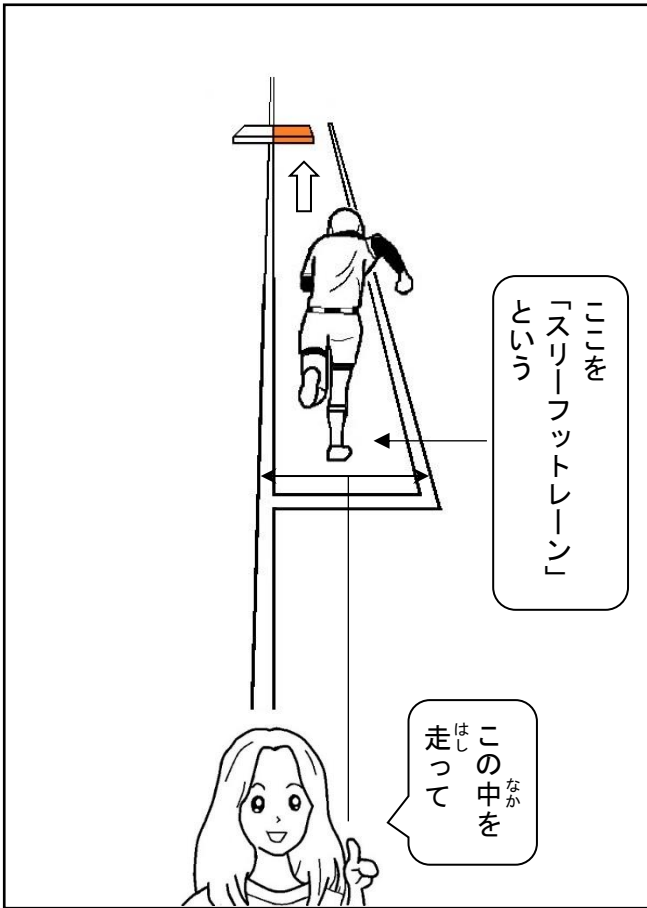




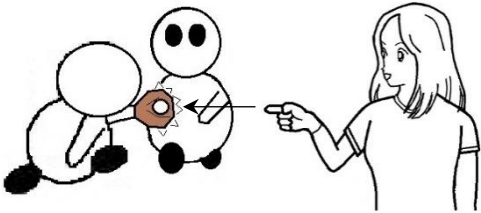
いちるい 1塁ベース (ダブルベース) の使い方 つかかた







# タッチプレイ (タッグプレイ)

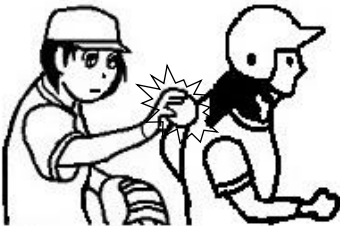


それは「タッチプレイ」です

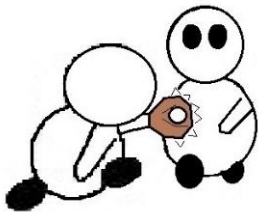


ランナーをアウトにする方法がある

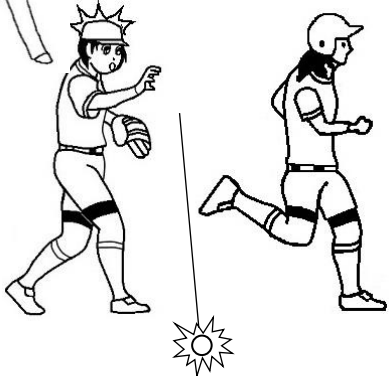
守備の人にも他にも



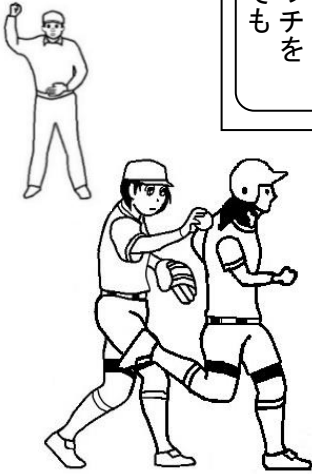
ボールを手で持ってランナーの体どこかにします



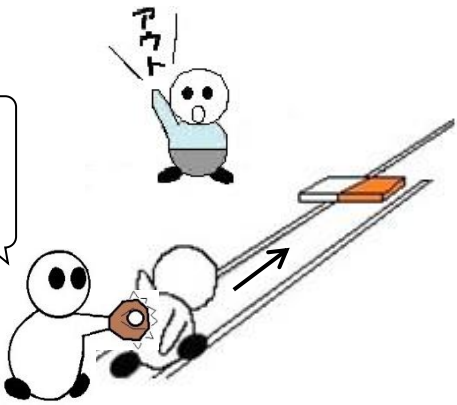
タッチはボールを持ったかグローブでするか



すぐにボールを地面に落とすとまだアウトではありません



ただしタッチをしても



タッチ!

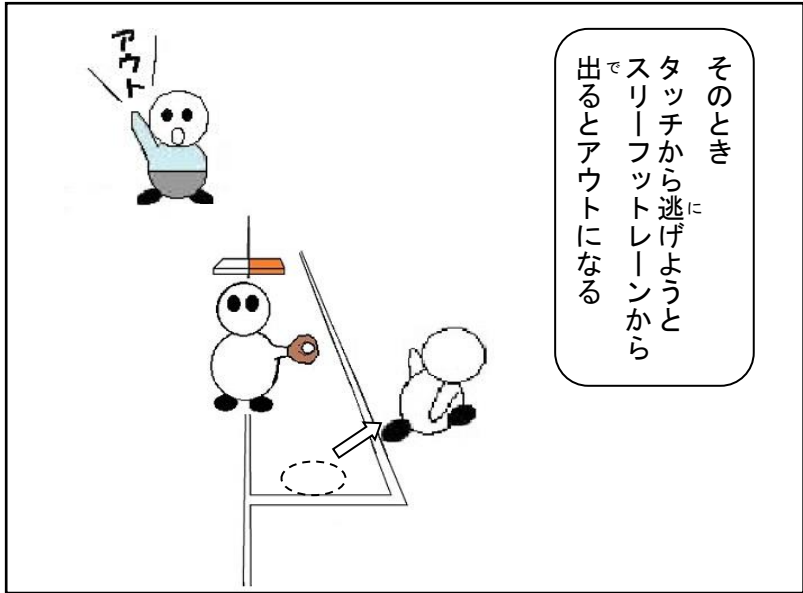
1塁ベースまでにタッチをするとアウトになる



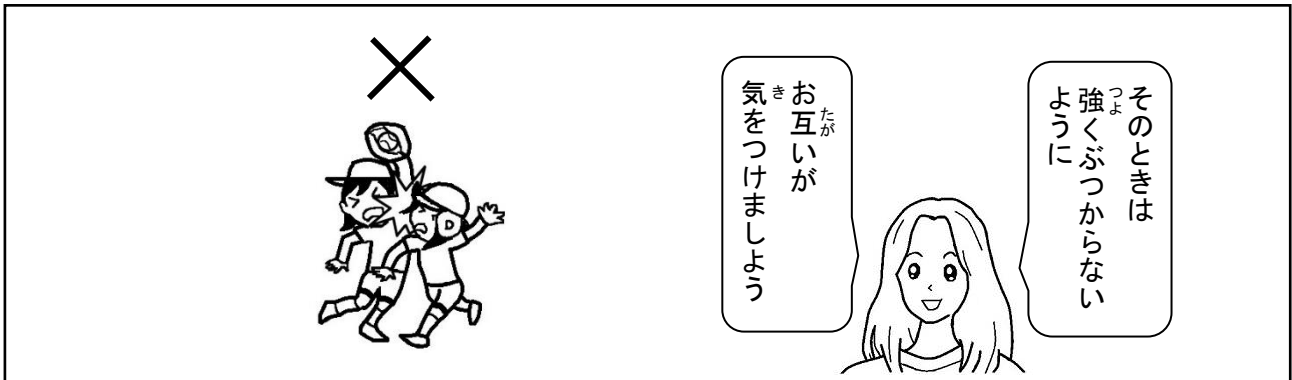
それではタッチを見てみよう



だから  
スリーフットレーンで  
タッチをしましょう



そのとき  
タッチから逃げようと  
スリーフットレーンから  
出るとアウトになる

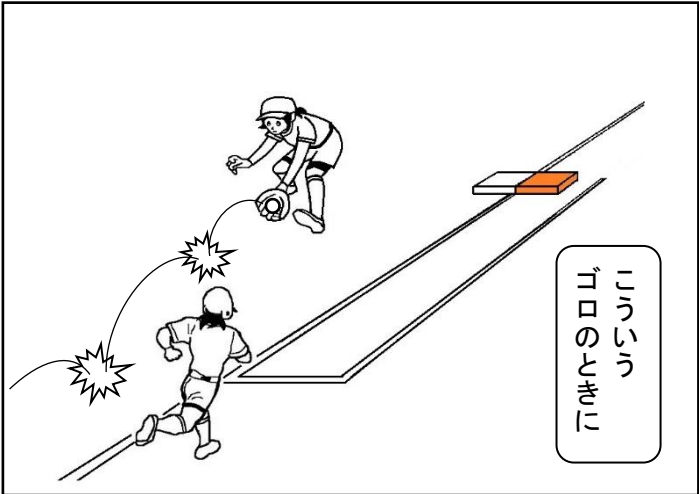


お互いが  
気を付けましょう

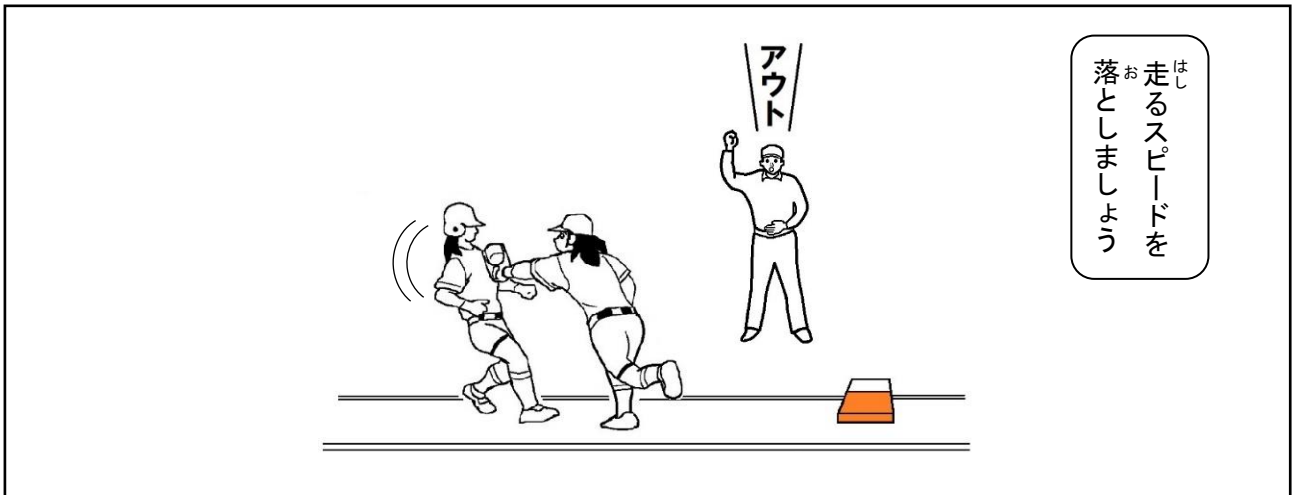
そのときは  
強くぶつからない  
ように



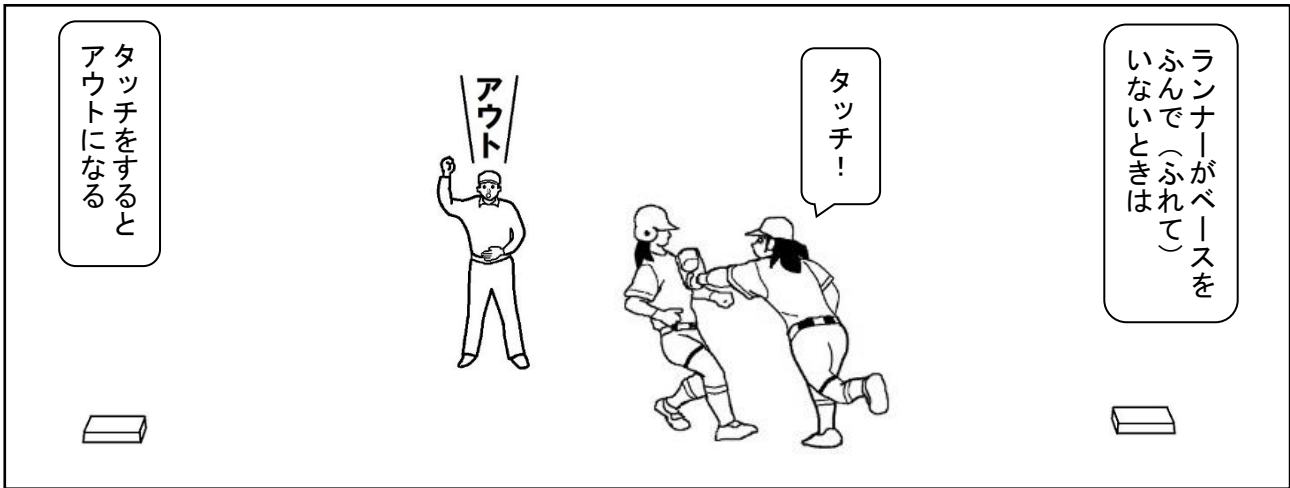
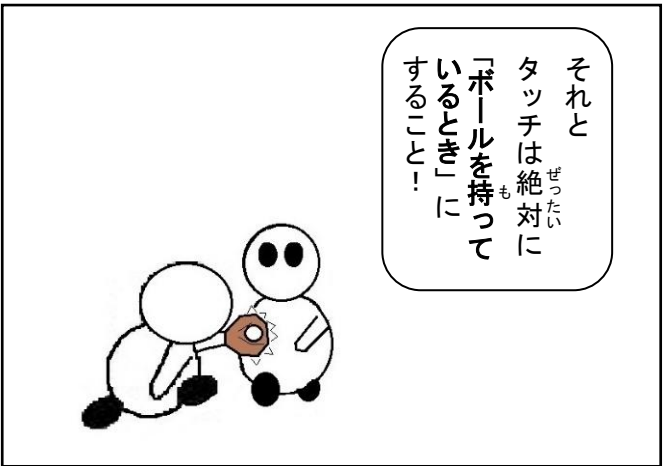
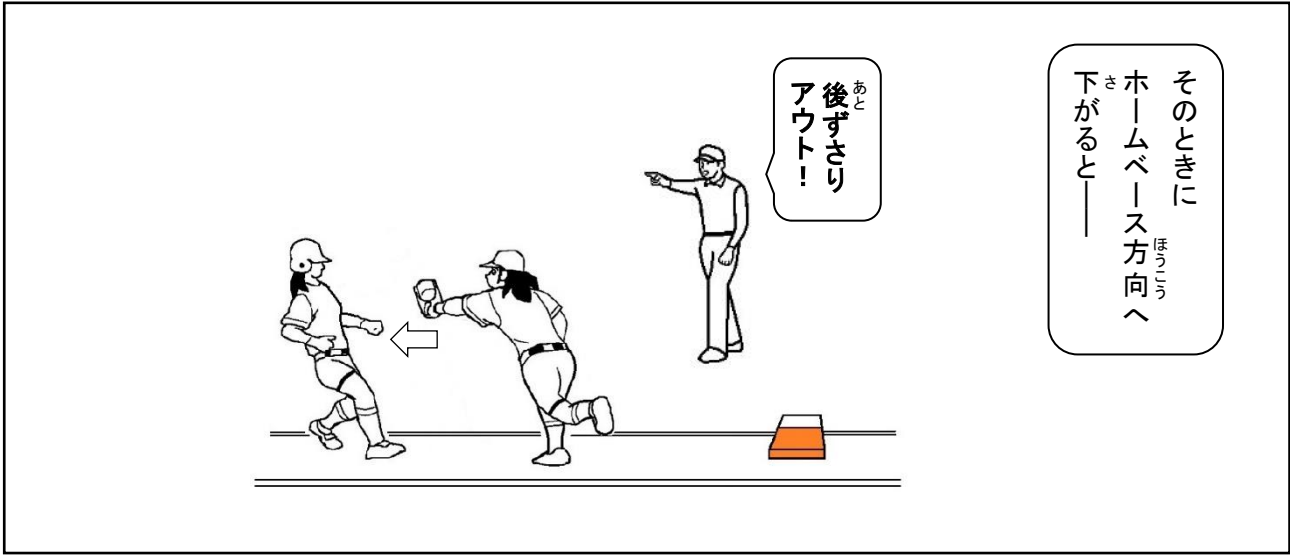
ここにいて  
逃げることは  
できないので




「ここに  
いるとき」



はし  
走るスピードを  
おとしましょう



いちろい  
1塁ベース（ダブルベース）のルール

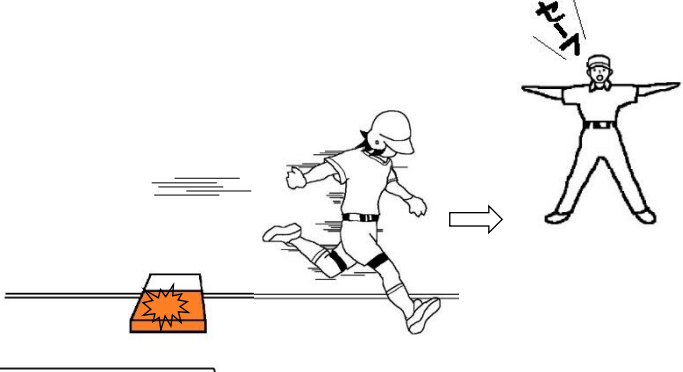


それとランナーが  
ベース（塁）へ  
向かって走るときを  
「走塁」といいます

守備の人も  
必要なので  
覚えてください



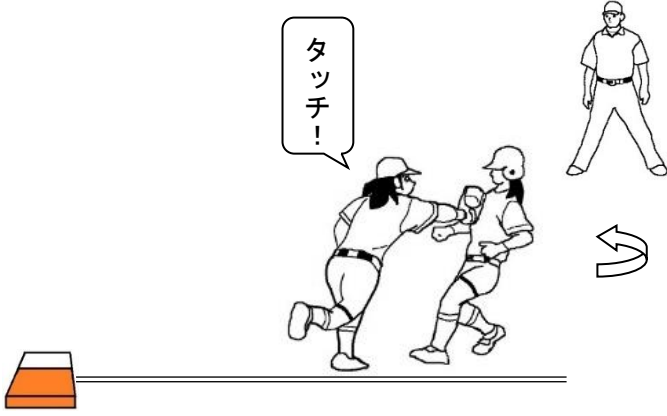
1塁ベースは  
使い方のルールが  
2塁や3塁ベースと  
ちが  
違うところが  
あるので  
それを教えよう



このときは  
オレンジベースを  
ふむこと

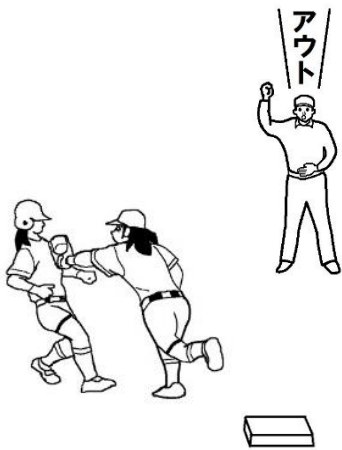
アウト

打ったとき  
1塁ベースだけは  
そのままの方向に  
走り抜けても  
いいんだ




タッチ!

だから  
1塁ベースに  
もどって来る  
バッターランナーに  
タッチをしても  
セーフのままだ

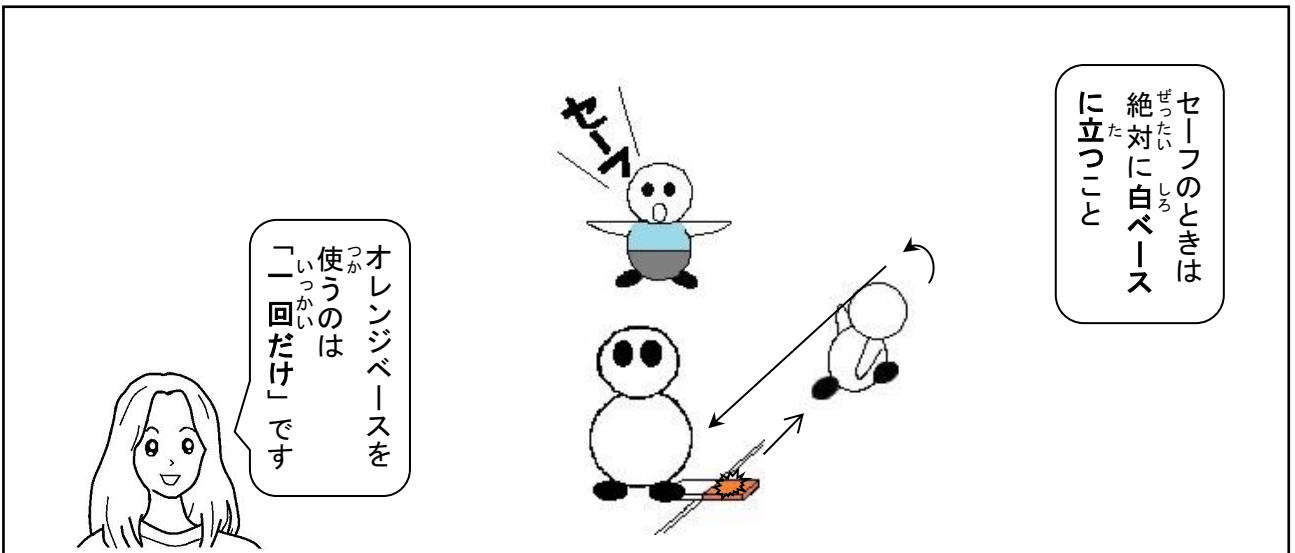
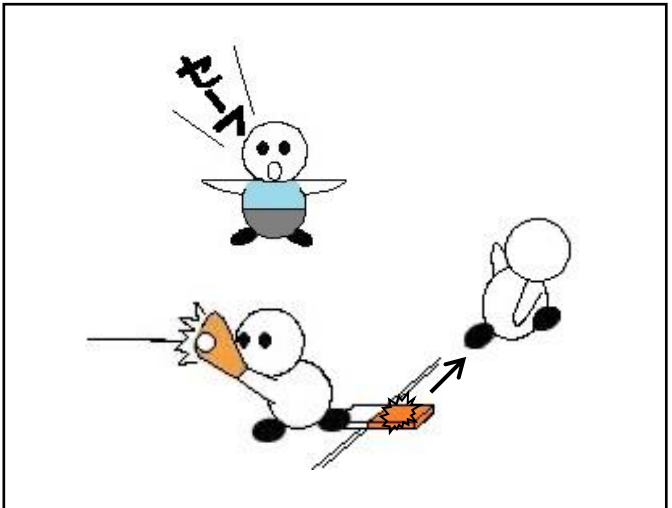
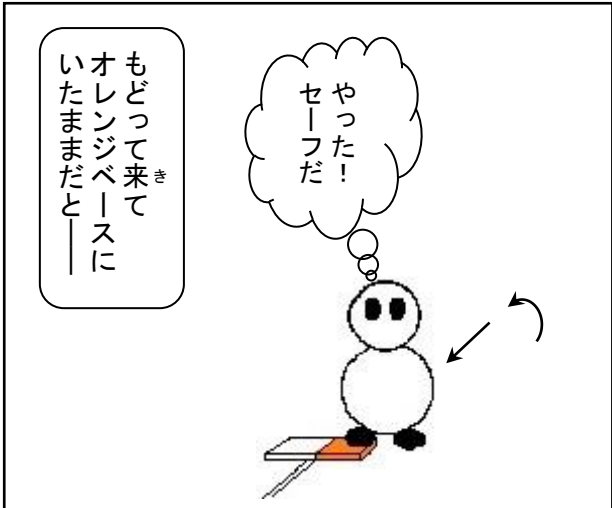
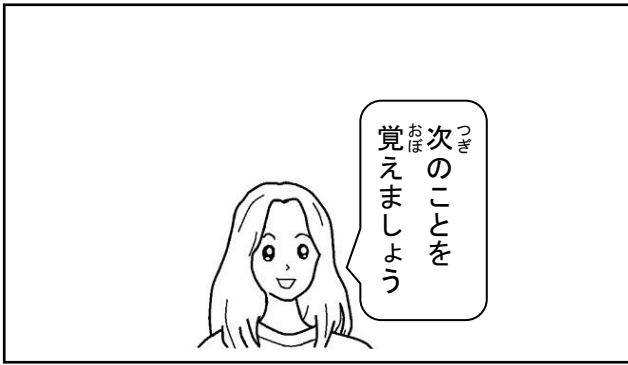


アウト

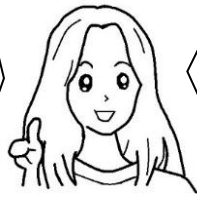
ベースにもどる前に  
タッチをされると  
アウトになる



でも  
2塁と3塁ベースは  
走り抜けると



1塁で  
アウトかセーフを  
決めるプレイが  
あるときの

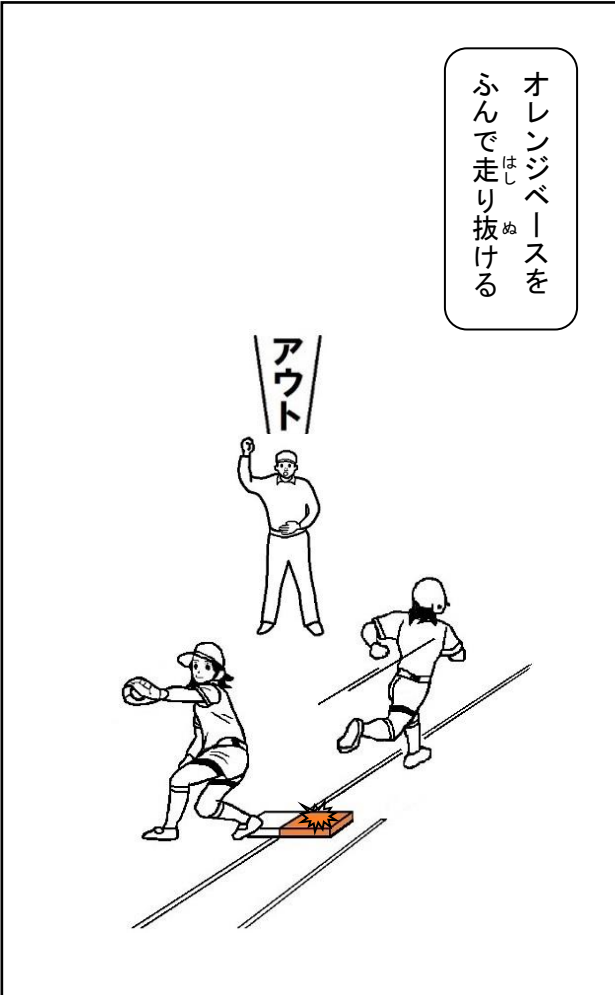


バッターランナーの  
復習をします

バッターランナーは  
全力で走って

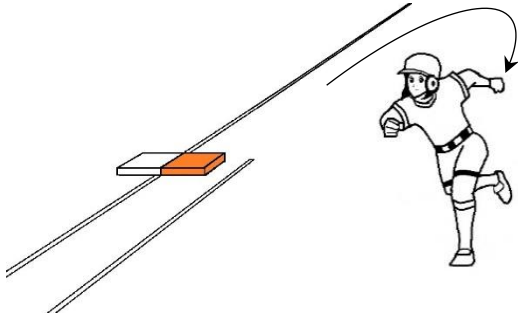


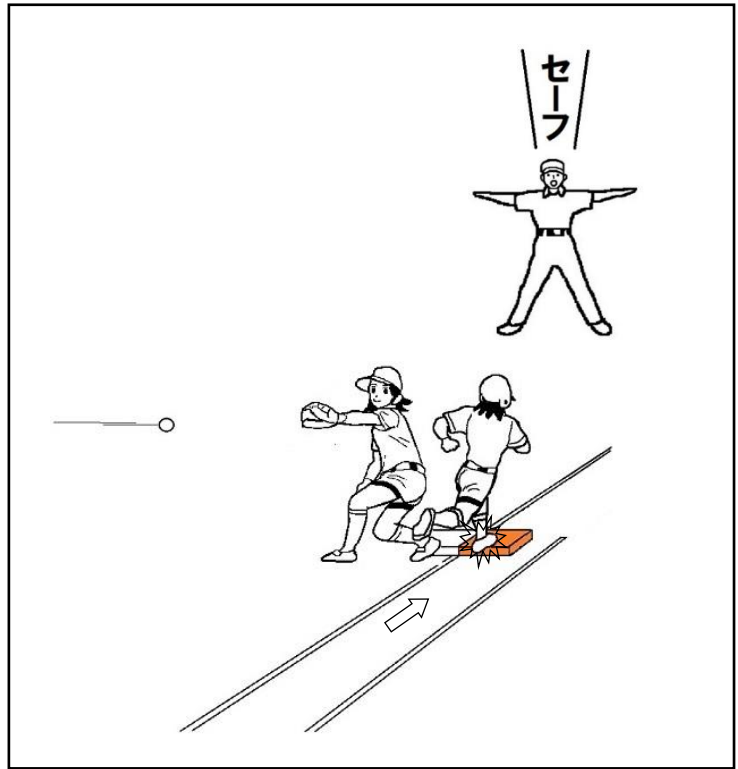
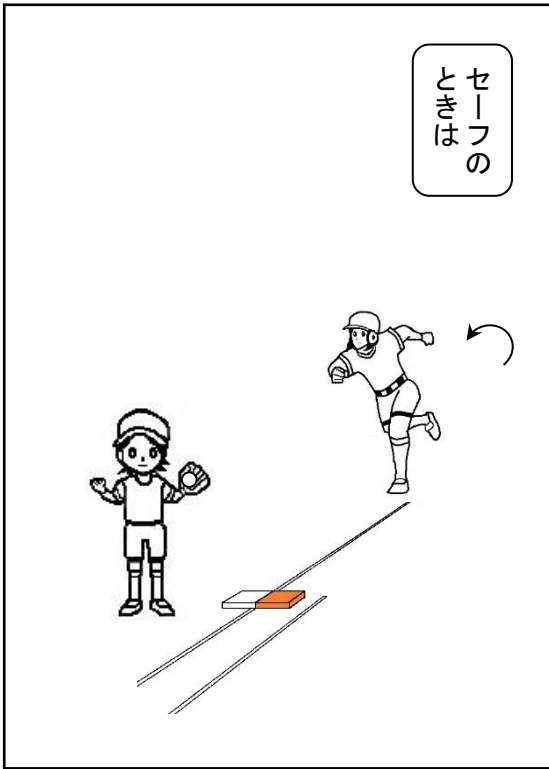
オレンジベースを  
ふんで走り抜ける



アウトの  
ときは

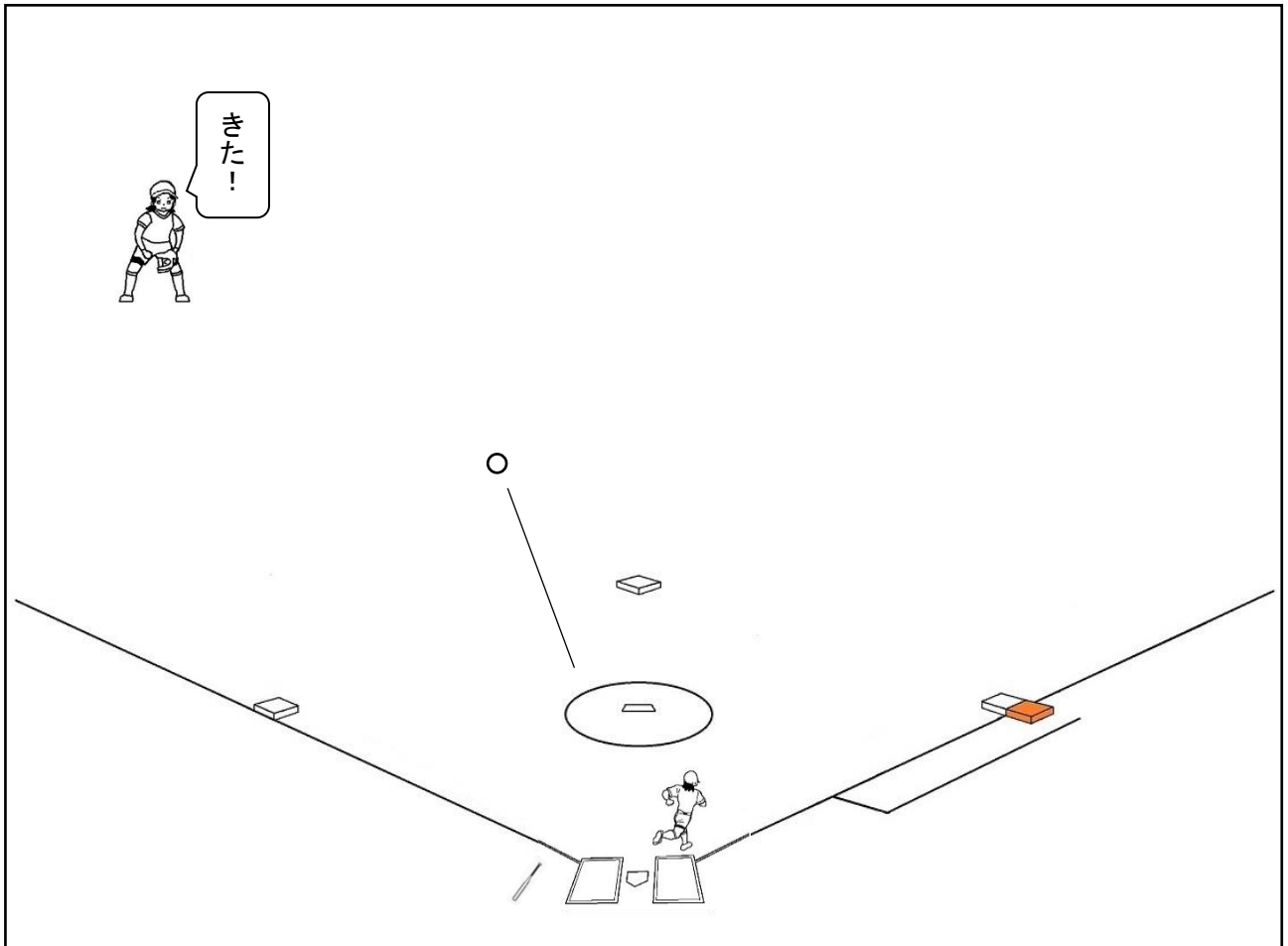
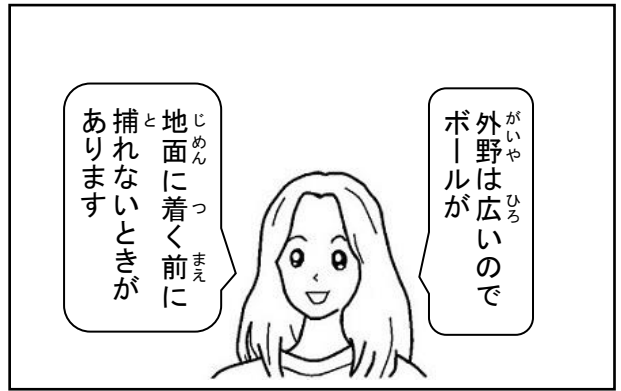
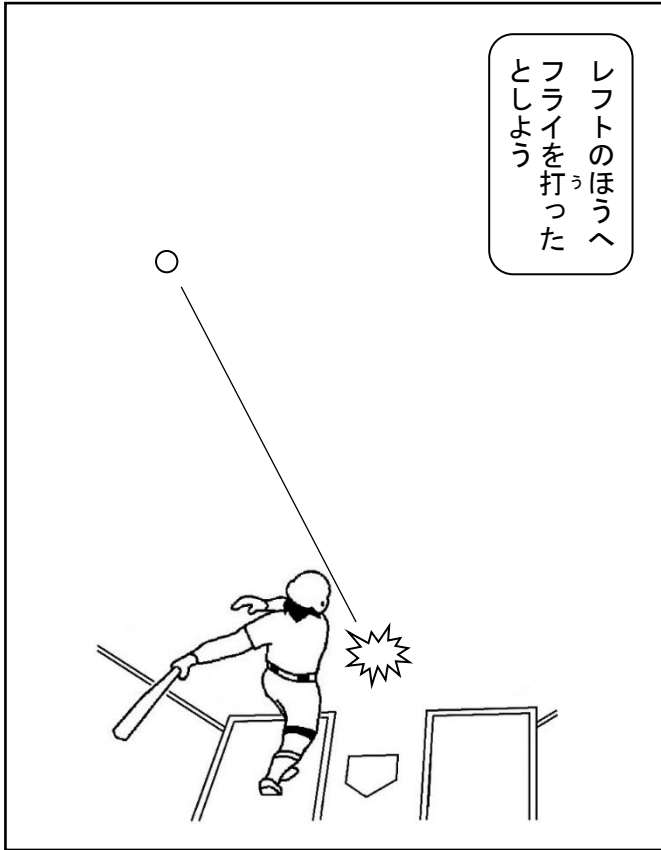
自分のベンチへ  
ファウルグラウンドを  
走って帰ります

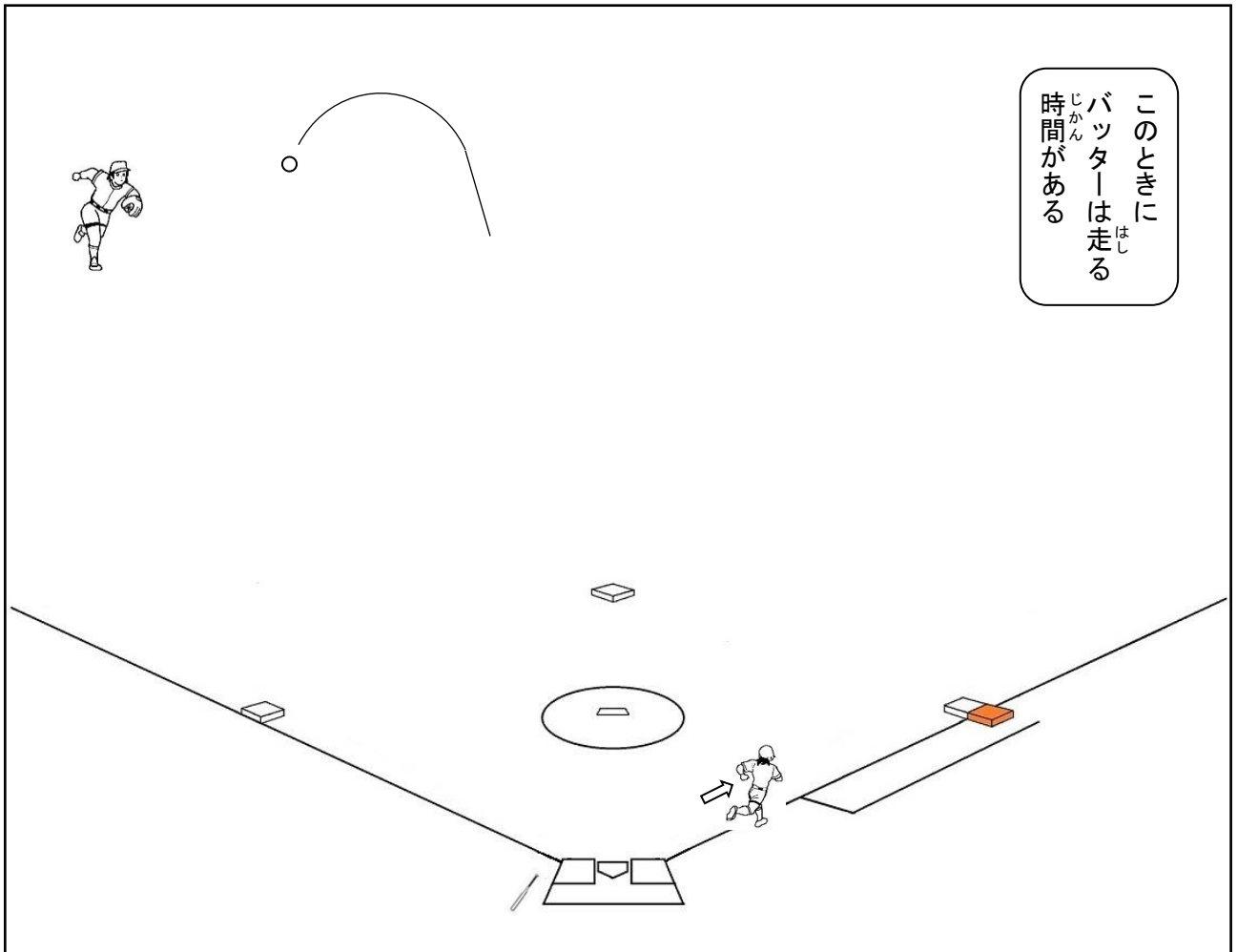




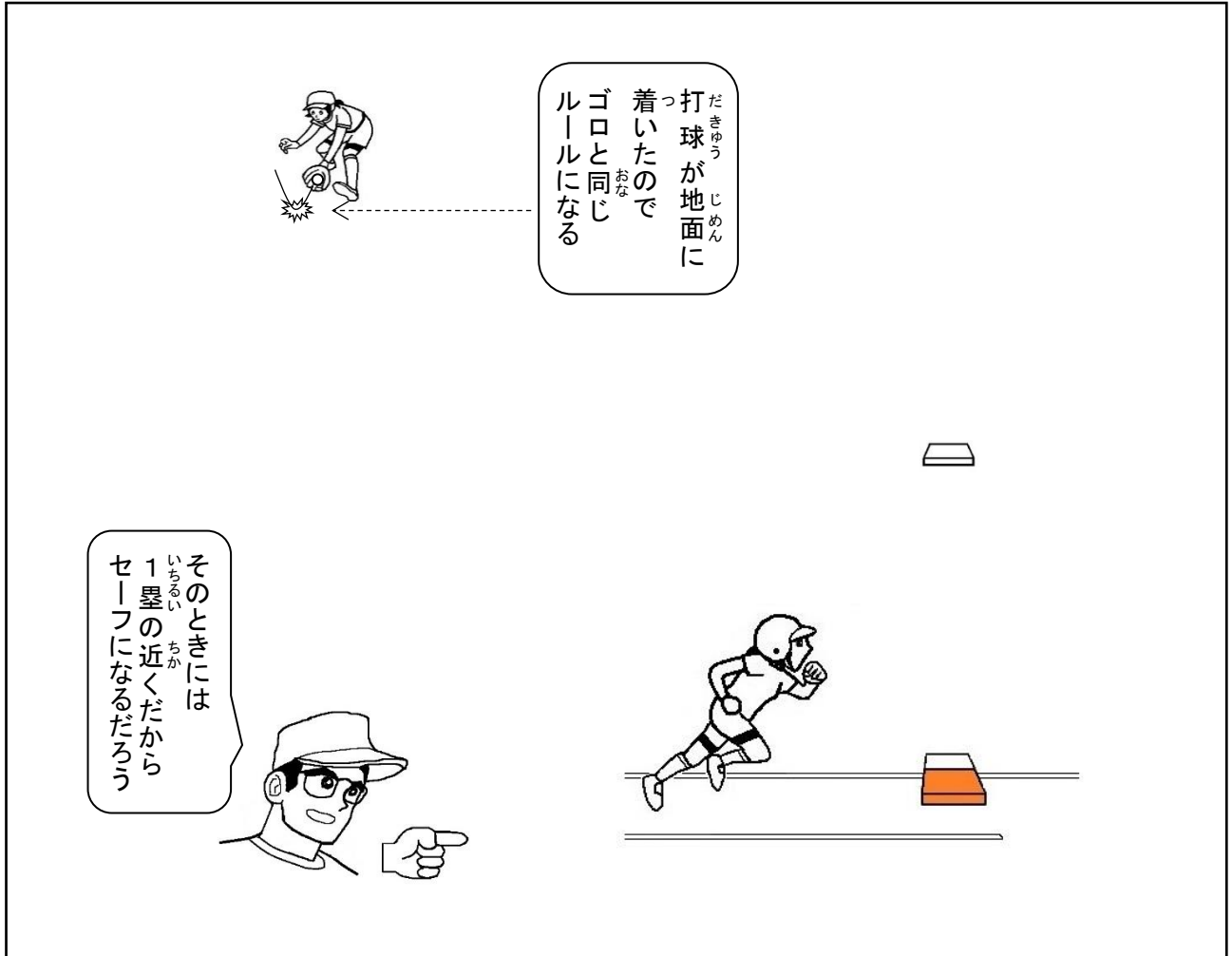


# フライのときのセーフ



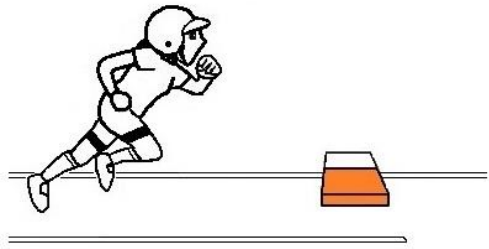
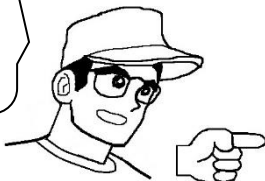


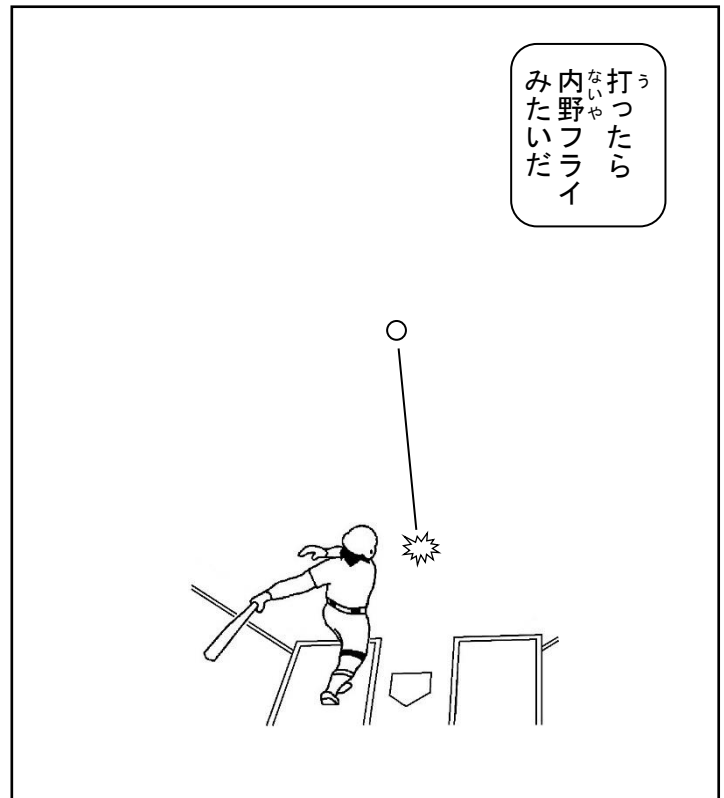
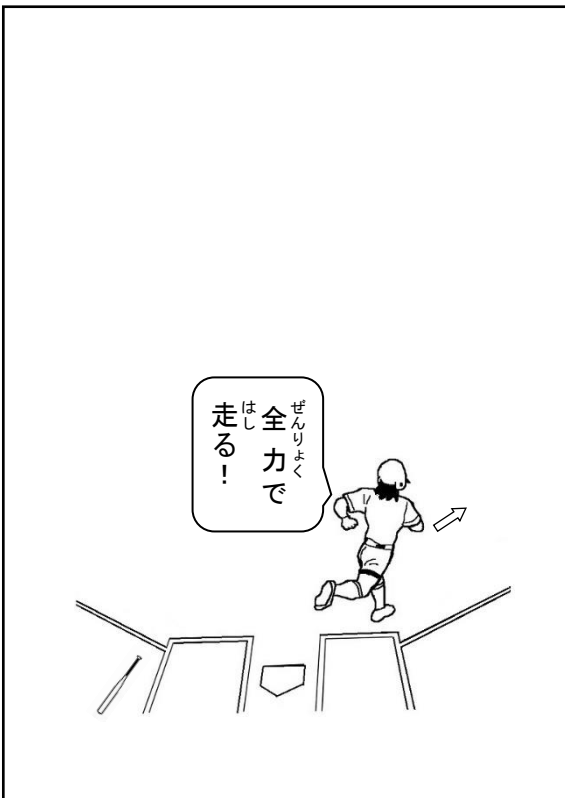
このときに  
バッターは走る  
時間がある

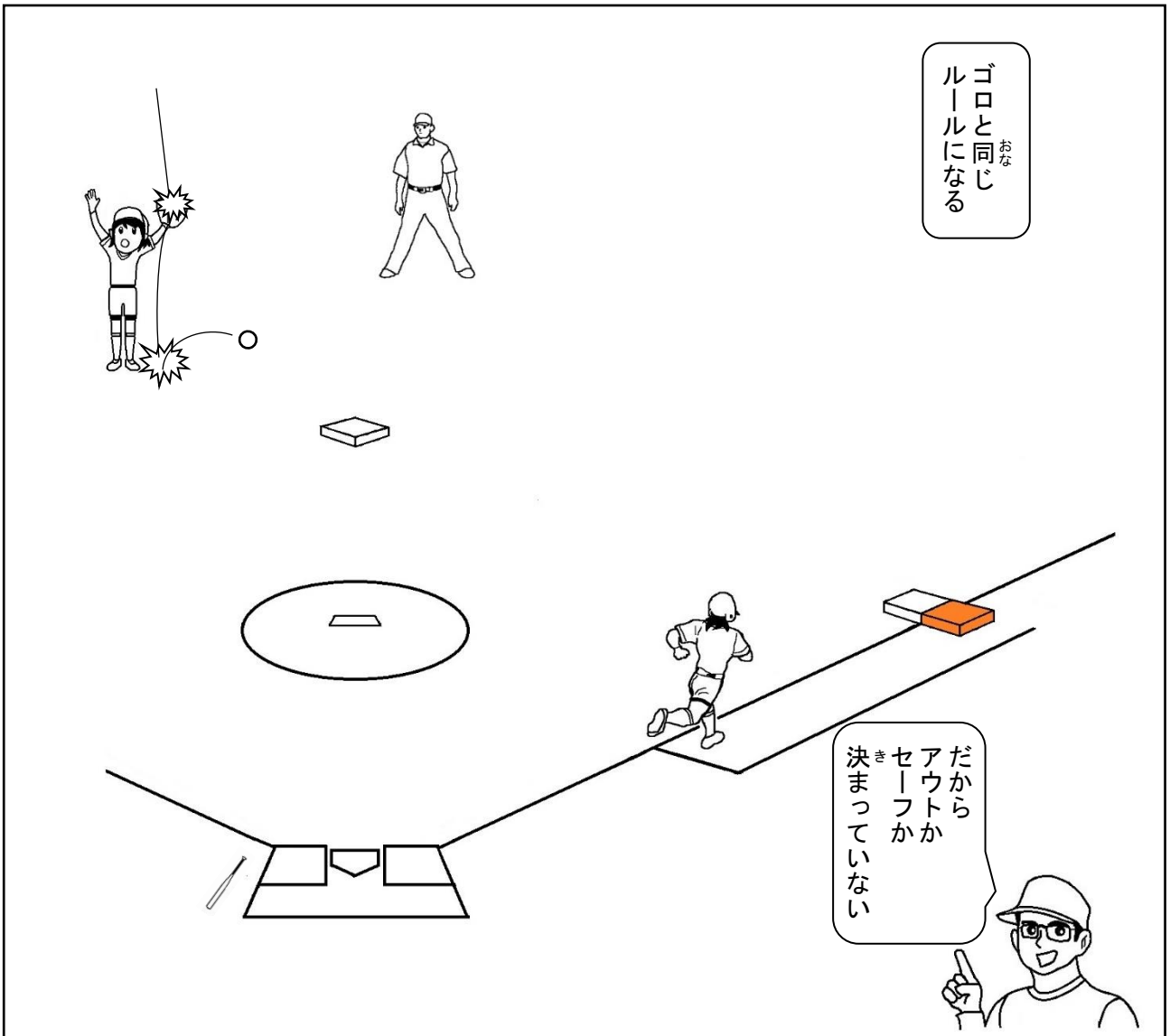


打球が地面に  
着いたので  
ゴロと同じ  
ルールになる

そのときには  
1塁の近くだから  
セーフになるだろう

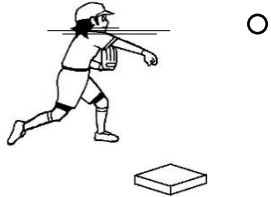
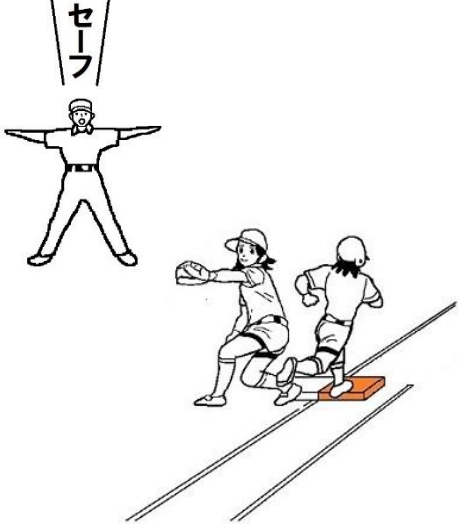




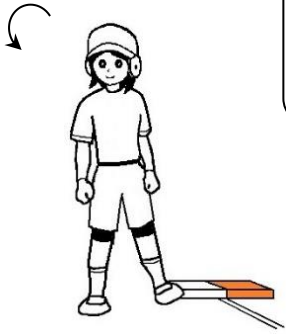


ある程度、  
高く上がった  
フライは

ゴロを捕るときより  
時間がかかるので  
全力で走ると

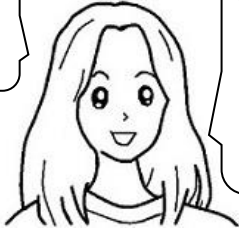


セーフになって  
ランナーになれる  
ときが多い



捕れそうな打球を  
捕れなかった  
ときを

「エラー」  
といいます



次は  
ライナーのときを  
見てみよう

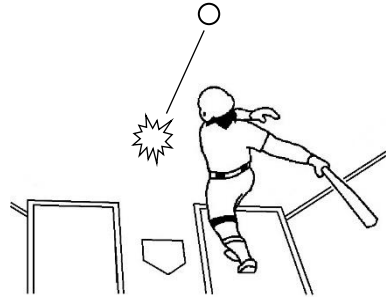


# ライナーのときのセーフ

立っている所は  
捕れるけど



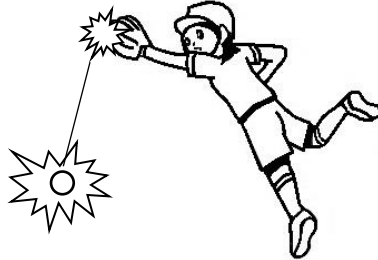
ライナーは  
打球のスピードが  
速いので



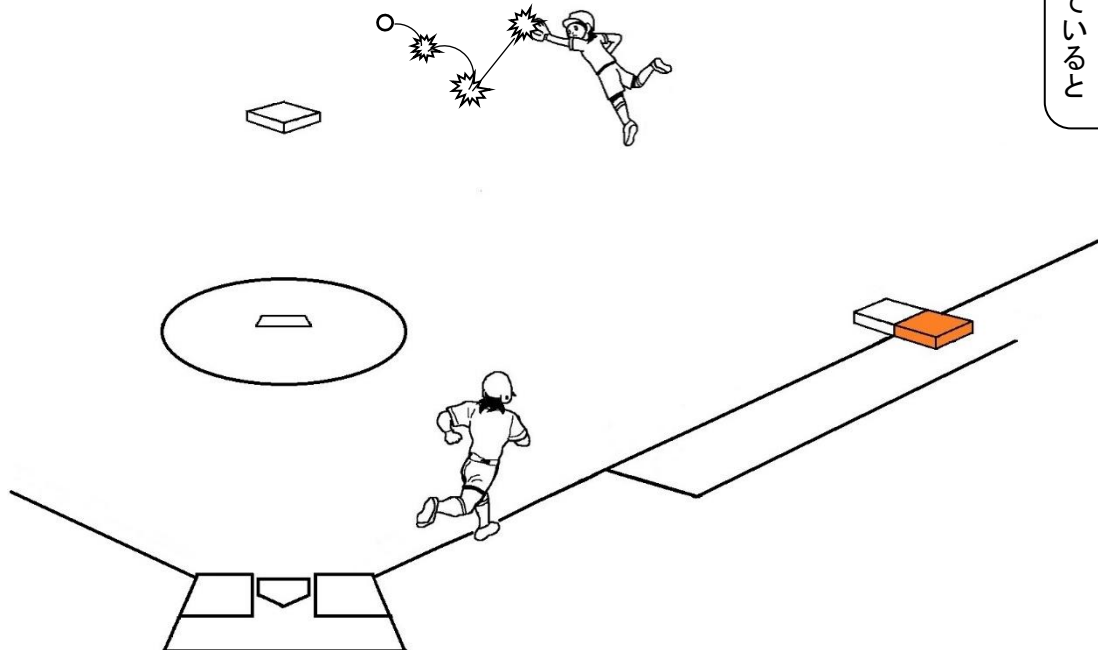
ボールが  
地面に着くと  
ゴロと同じルール  
になりますね

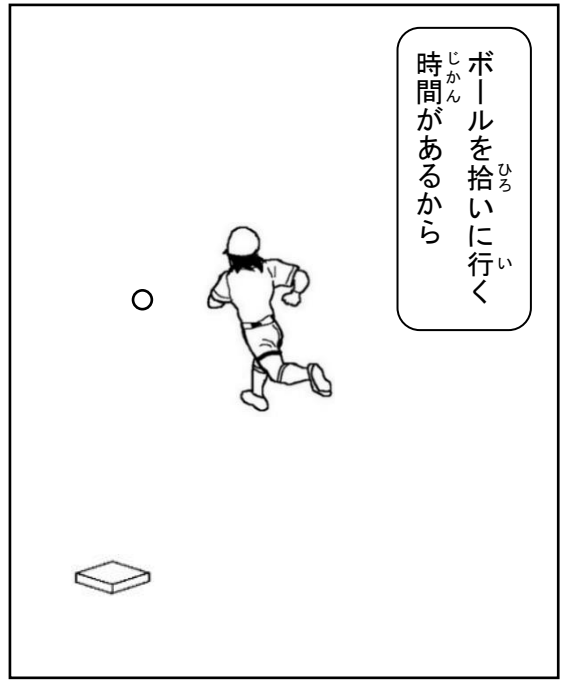


そうじゃない所は  
捕れないときがある



そのときも  
全力で  
走っていると

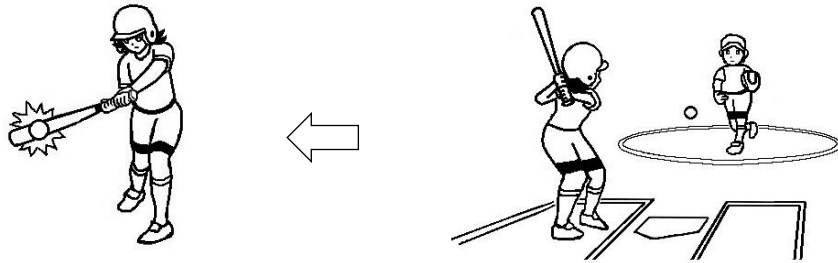




## 4. 「ストライク」と「ボール」



# ストライクゾーン



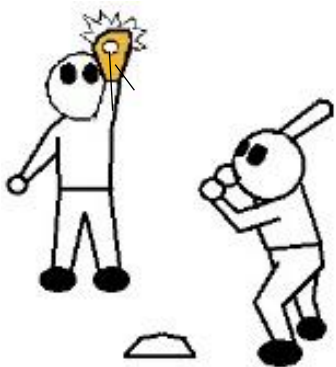
バッターが打って  
進んでいくんだ

試合は  
ピッチャーが  
投げたボールを



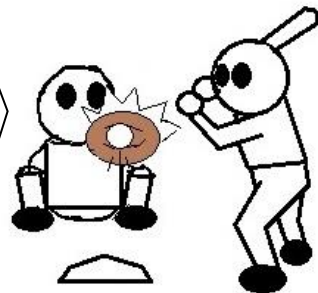
だから  
打てるボールを  
ずっと打たないで  
いるとか——

打てないとこ  
ばかりボールを  
投げると——

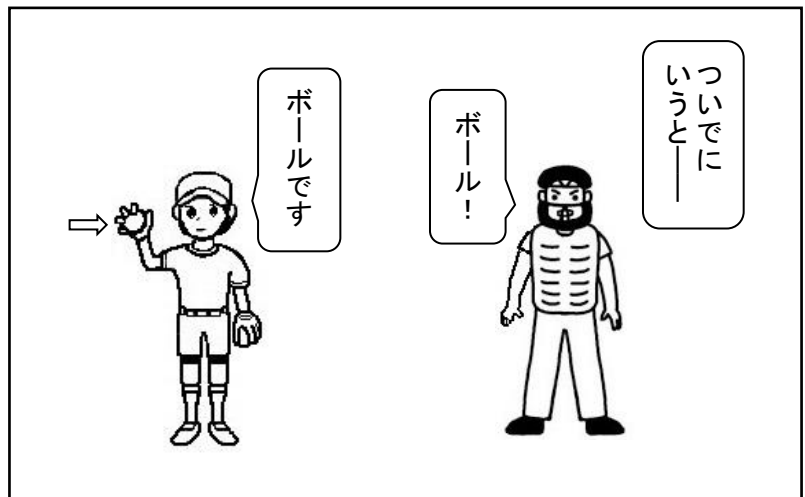
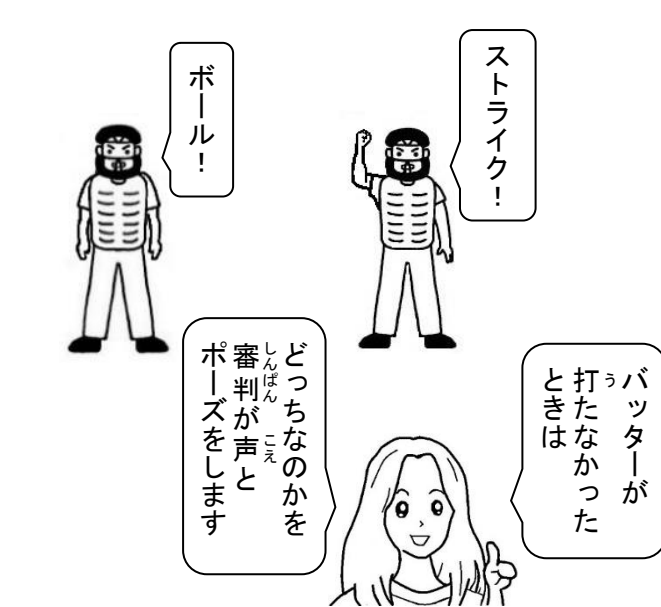


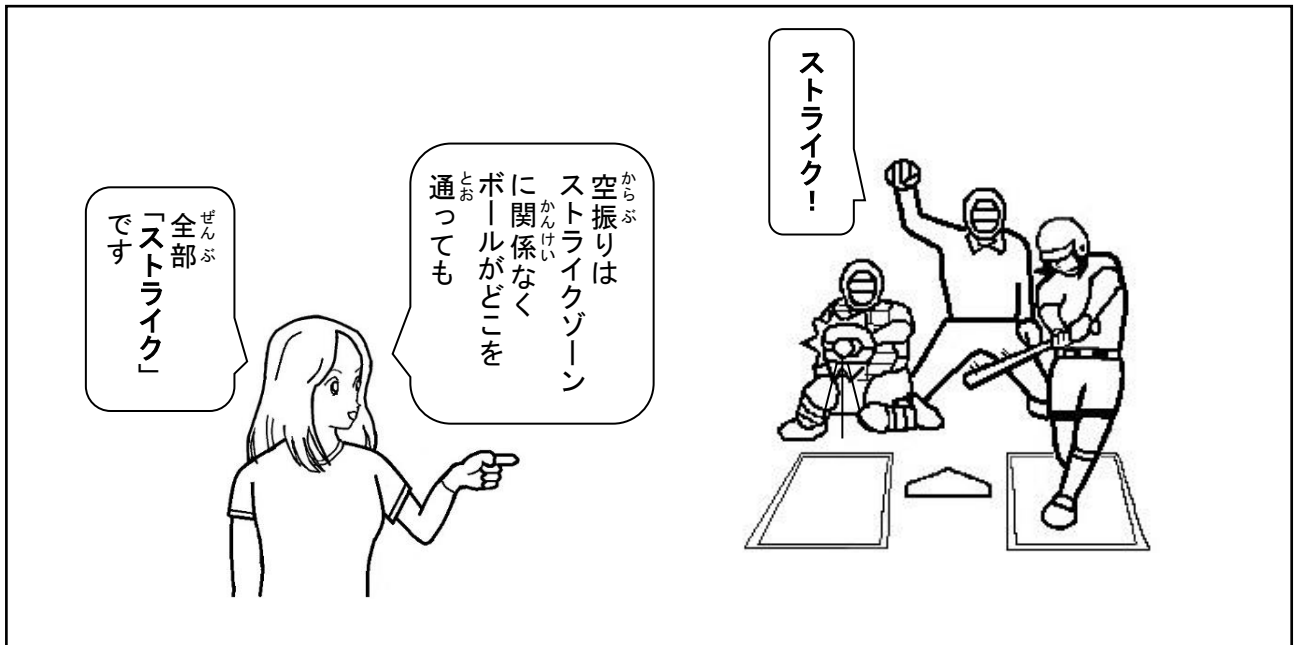
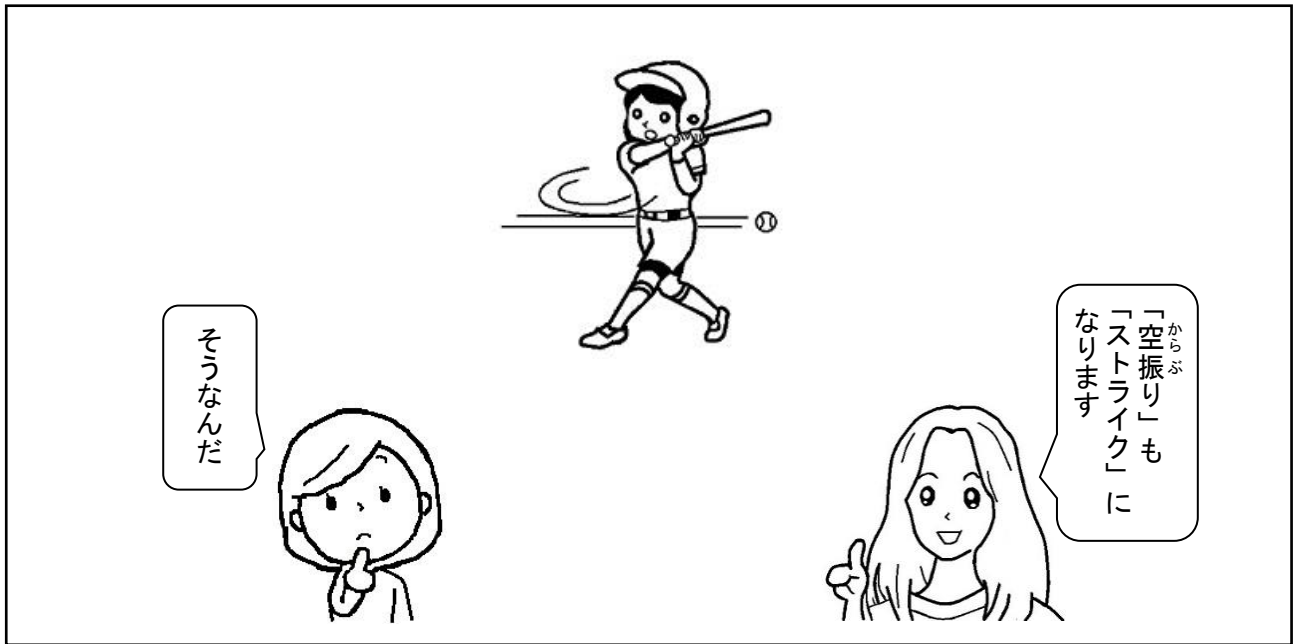
そんなところ  
打てないよ

いつになったら  
打つんだよ

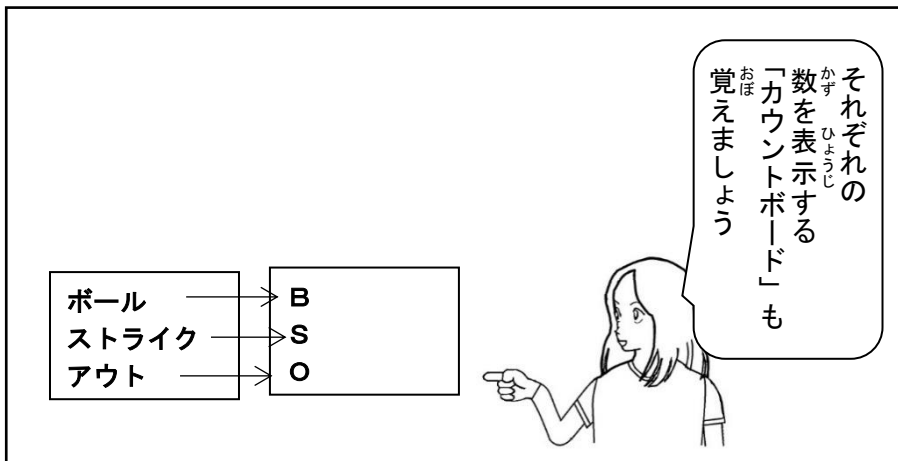


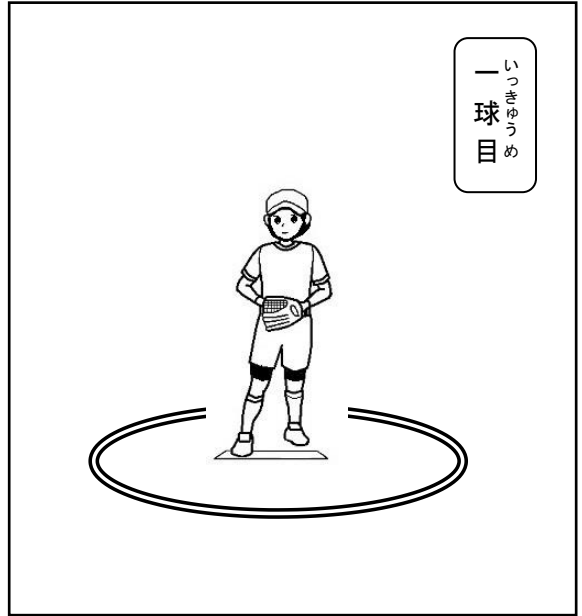
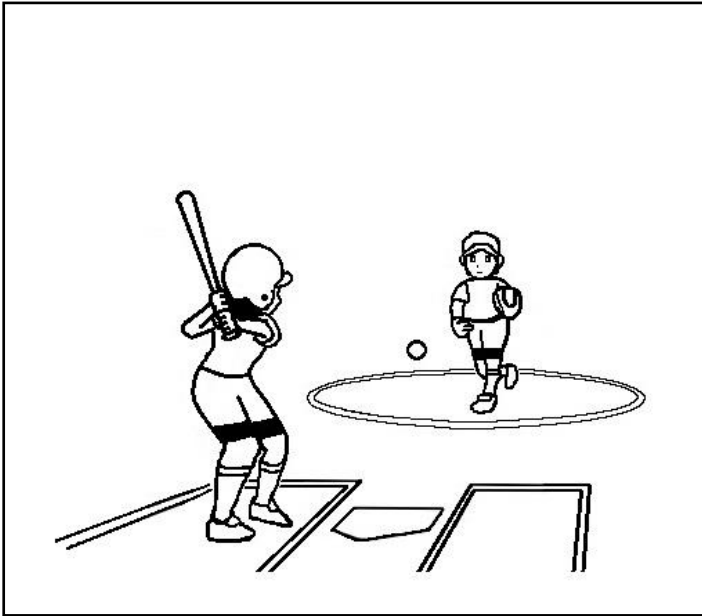






## ストライクとボールの例



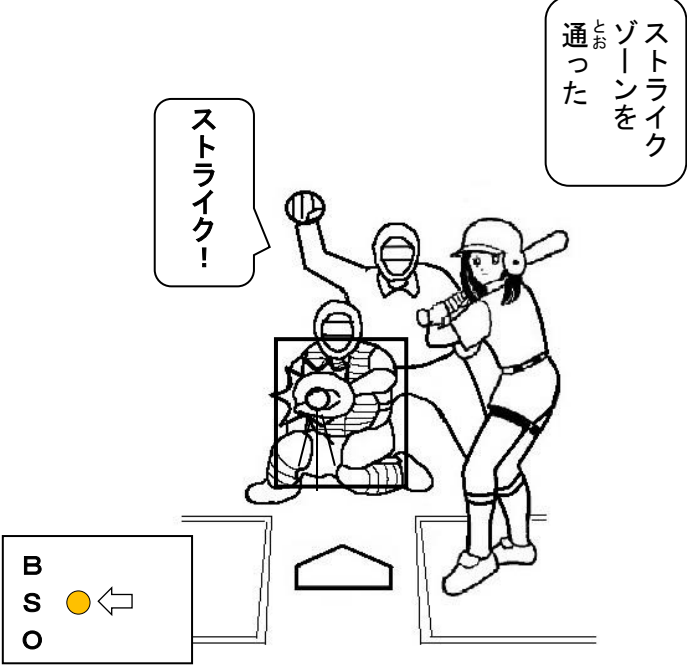


一球目  
いっきゅうめ



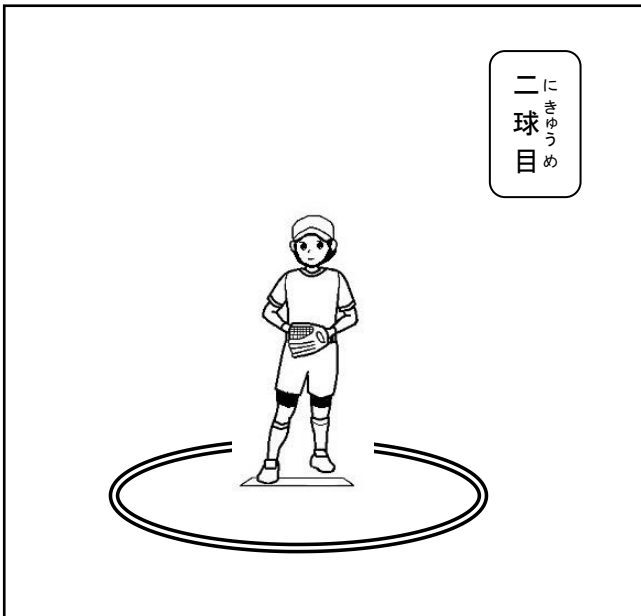
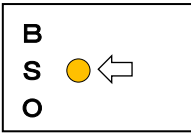
キャッチャーはランナーがいな  
いときは——

ナイスピッチ!

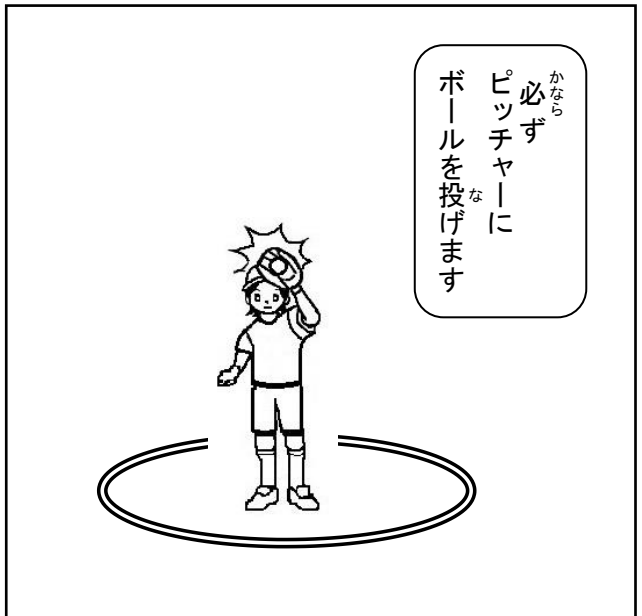


ストライク  
ゾーンを  
とお  
った

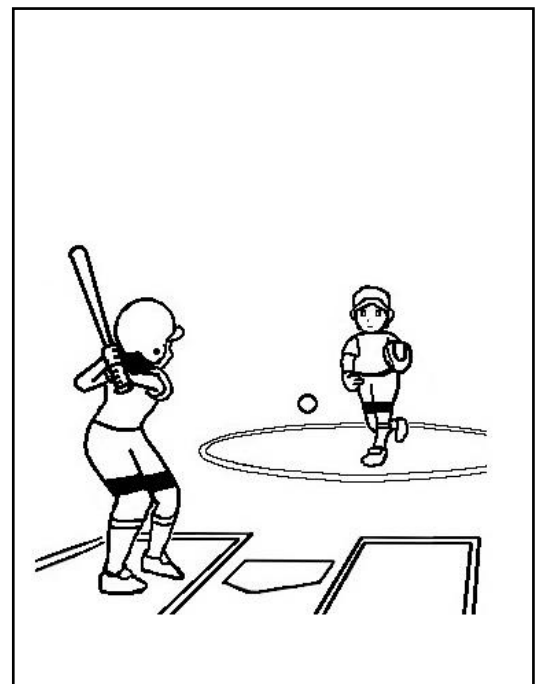
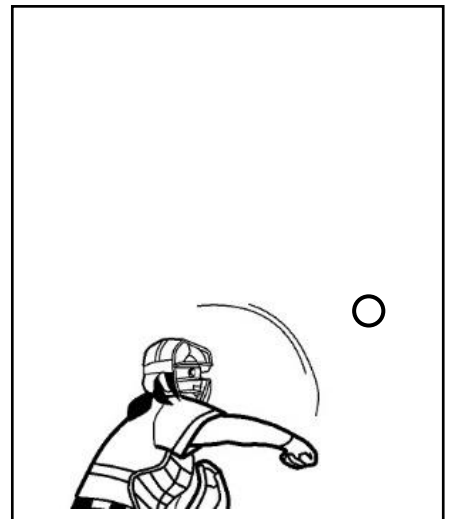
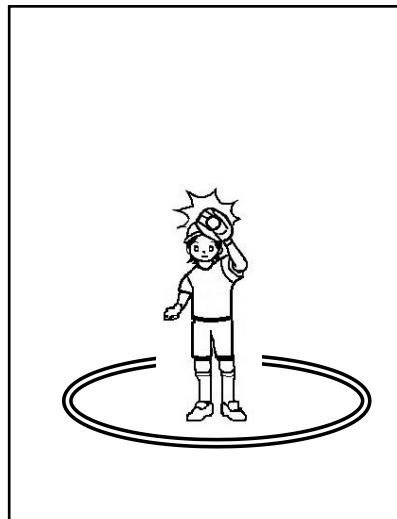
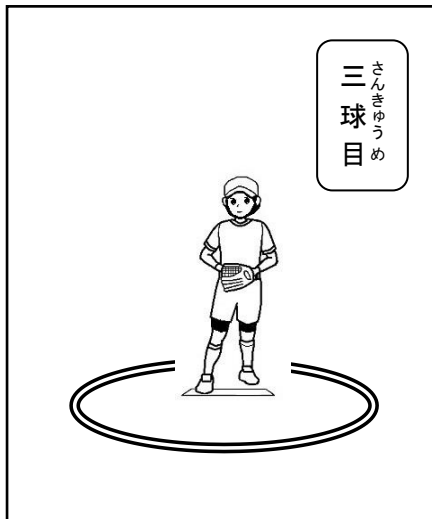
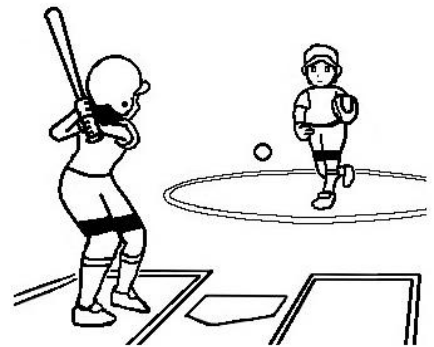
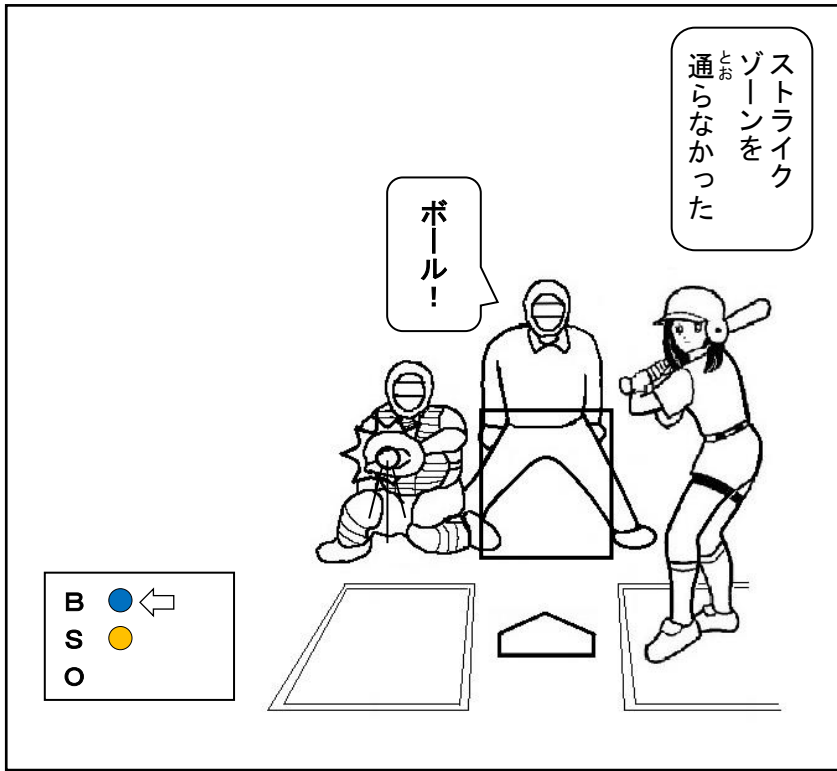
ストライク!

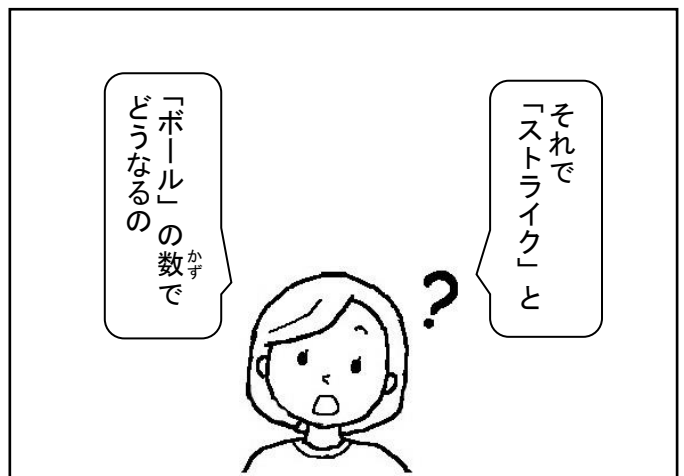
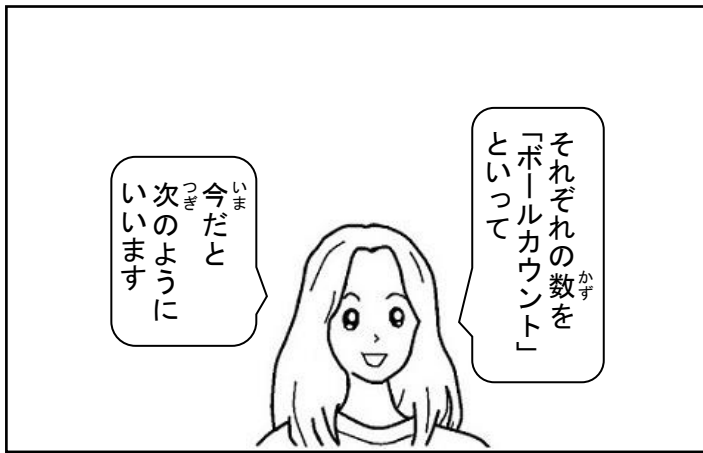


二球目  
にきゅうめ



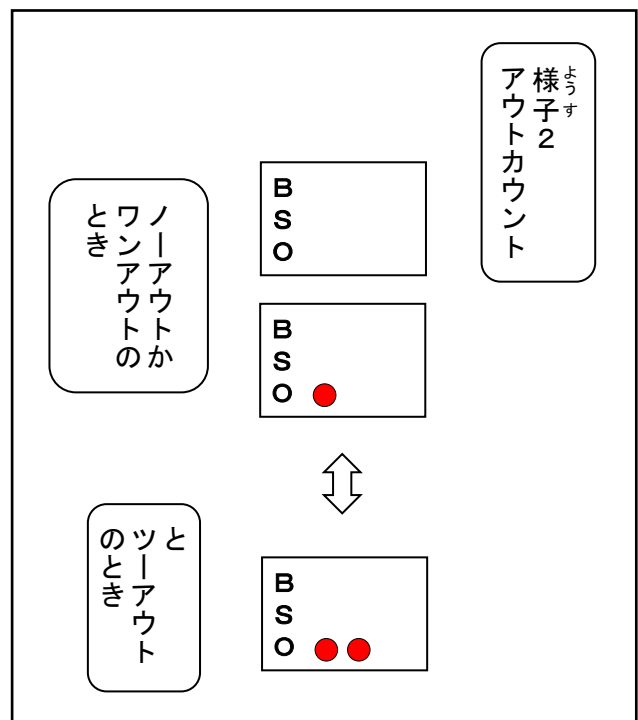
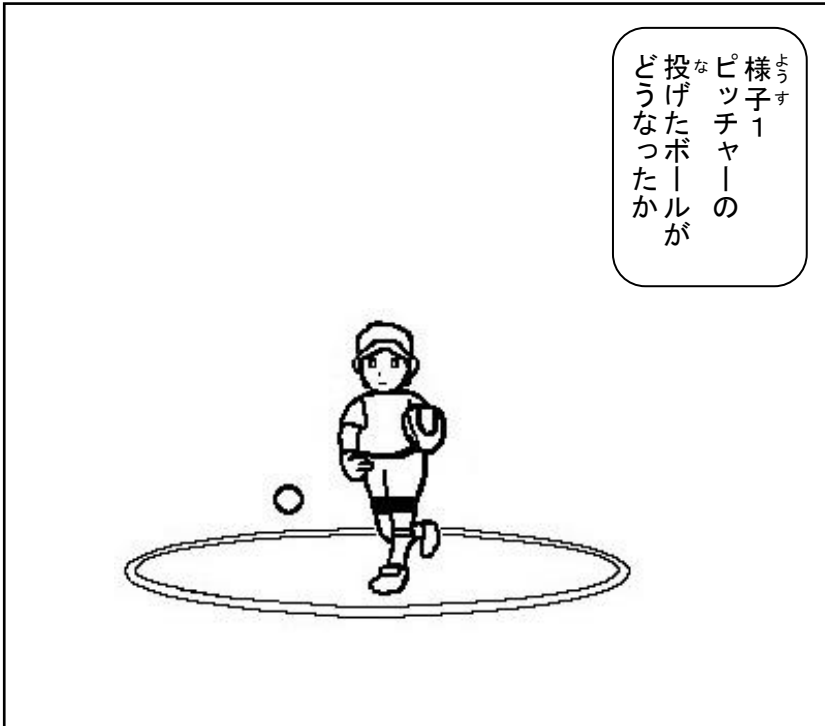
かならず  
必ず  
ピッチャーに  
ボールを投げます

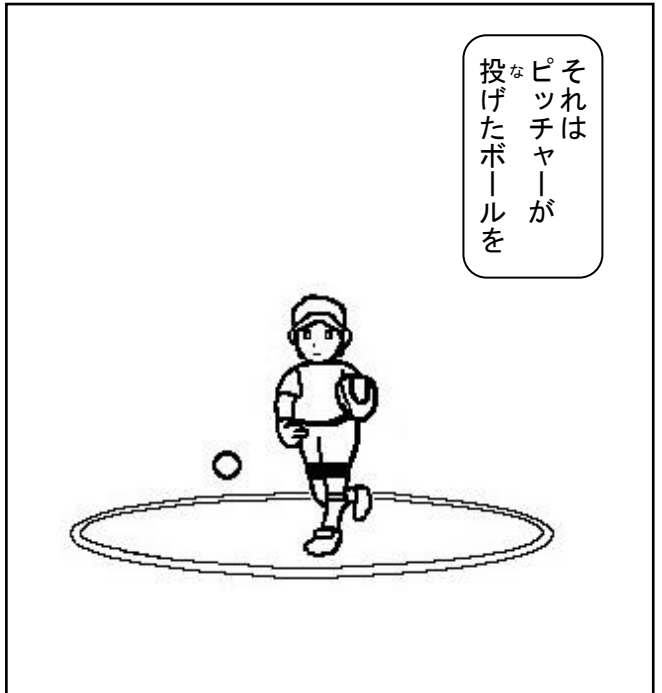
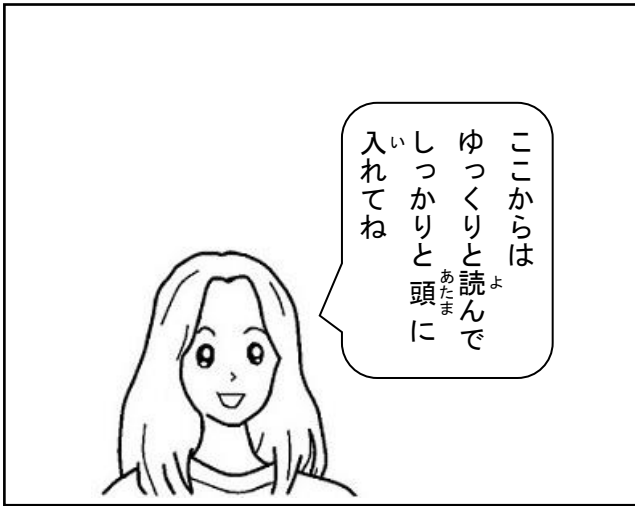




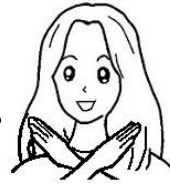
## 5. 「三振<sup>さんしん</sup>」は2つのパターン







つぎ  
次のときは  
ただと  
正しく捕った  
ことに  
なりません



×

ボールが地面に  
着いた

ストライク  
スリー!

×

ボールを  
地面に落とした

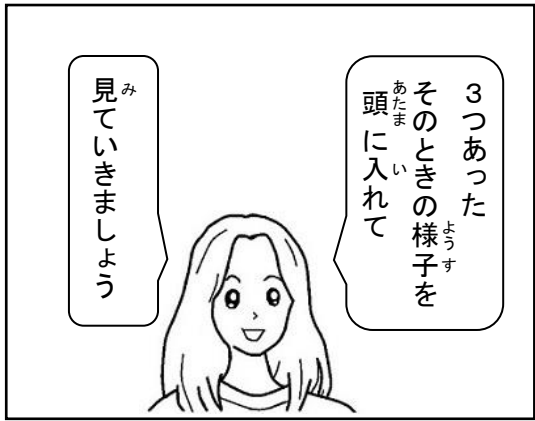
ストライク  
スリー!

×

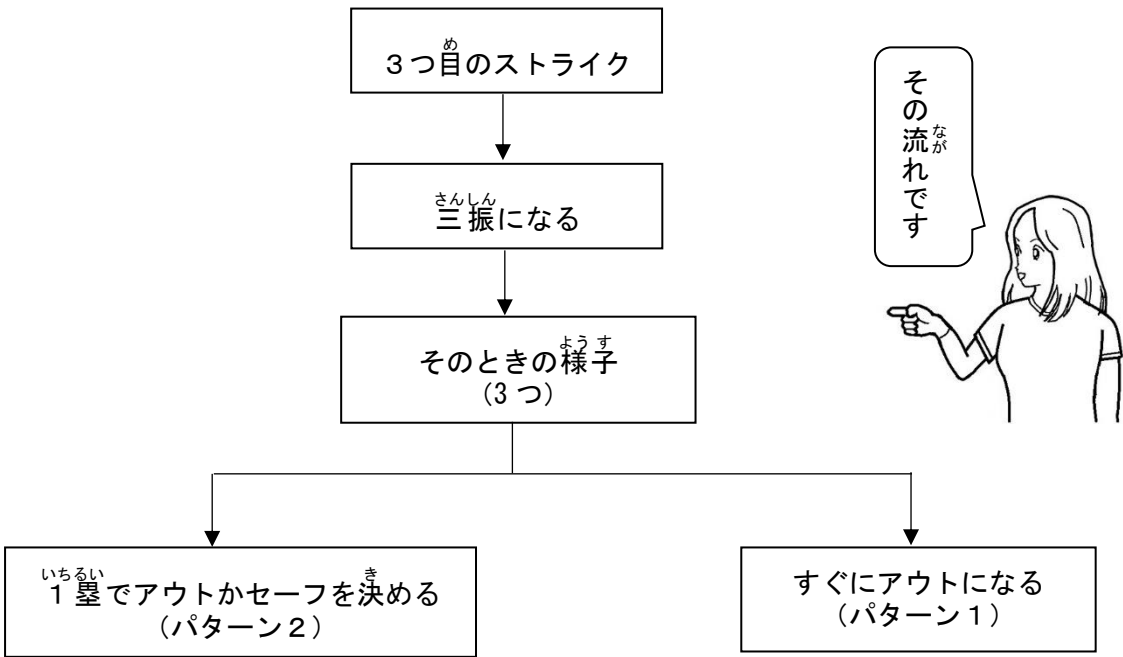
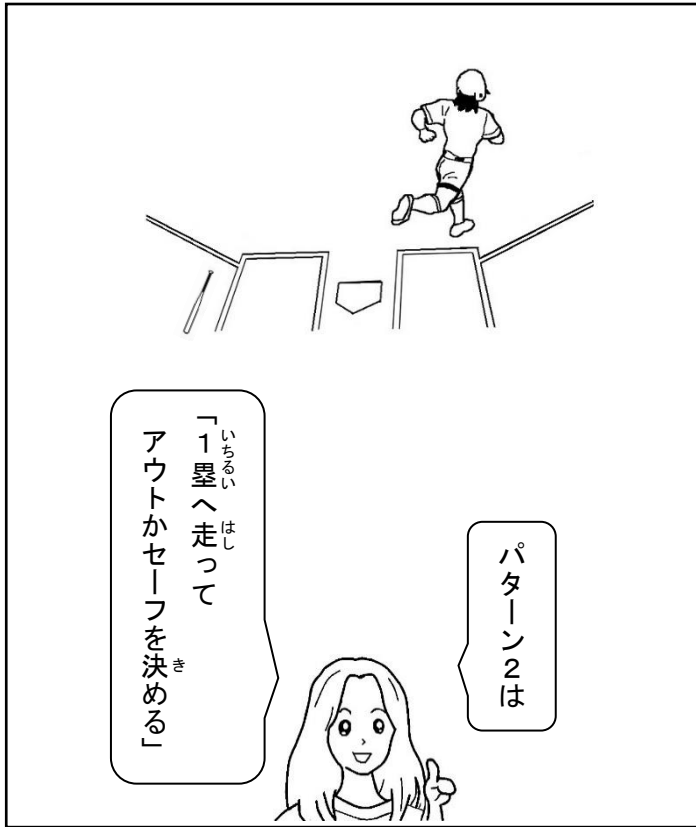
ボールを  
捕れなかった

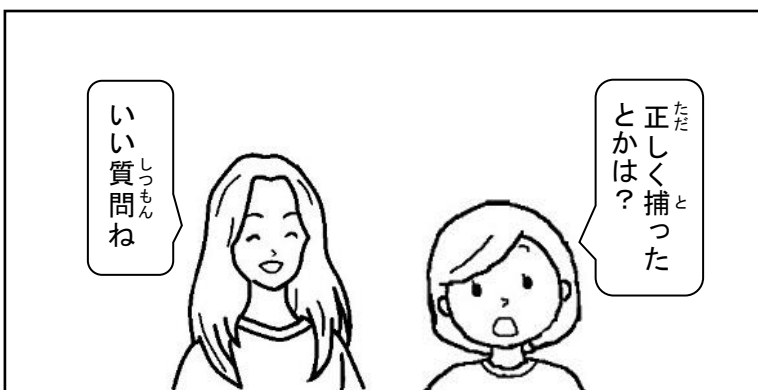
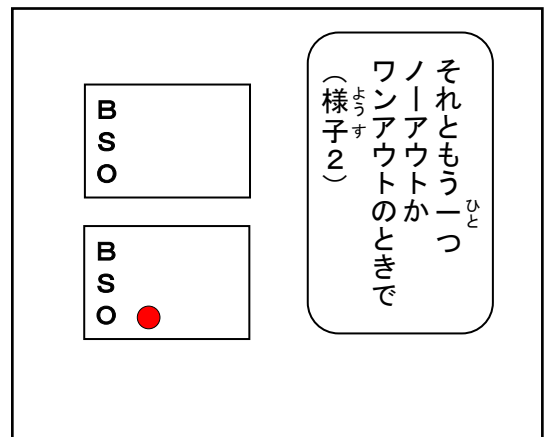
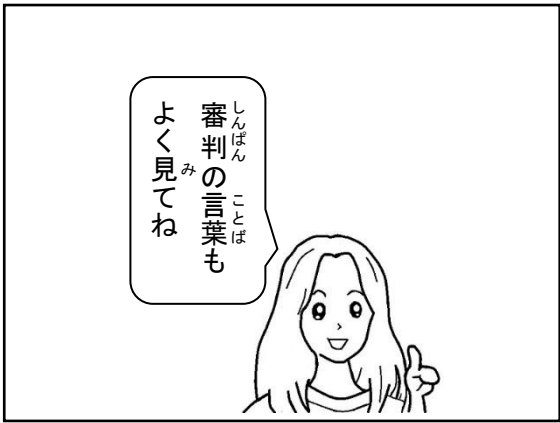
ストライク  
スリー!

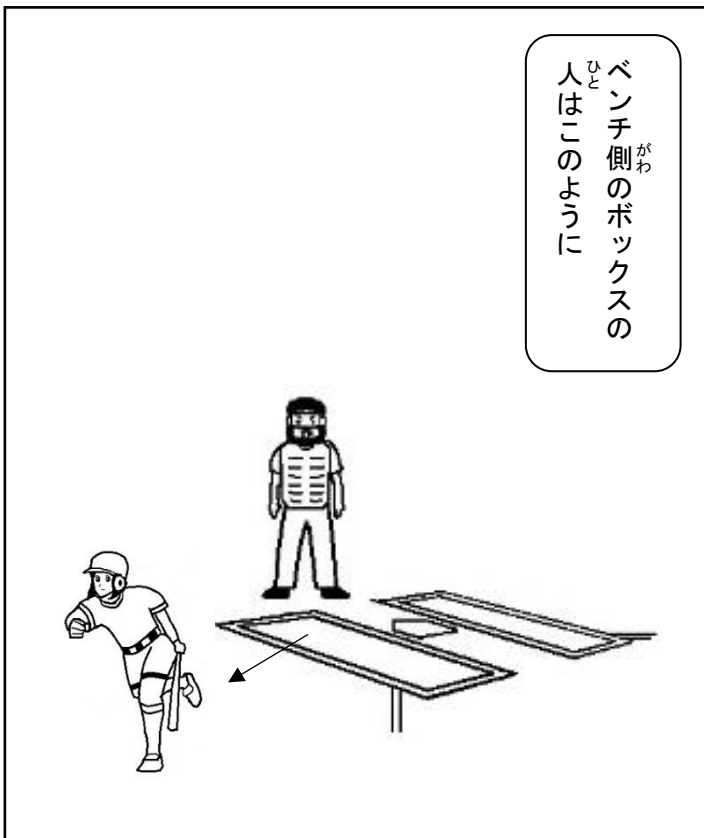
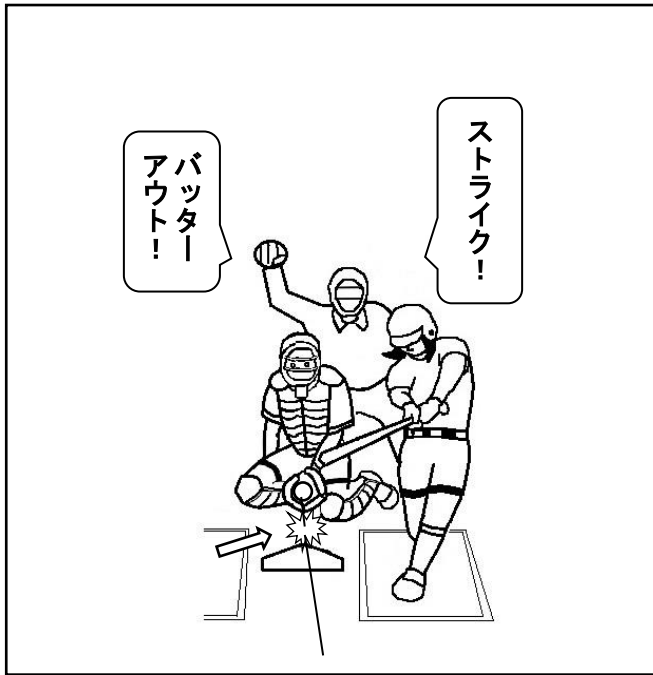
これらを  
「キャッチャーが  
ただと  
正しく捕れなかった」  
と  
話をしていくよ

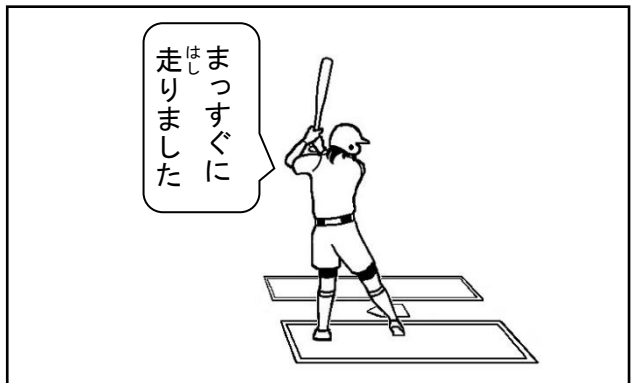
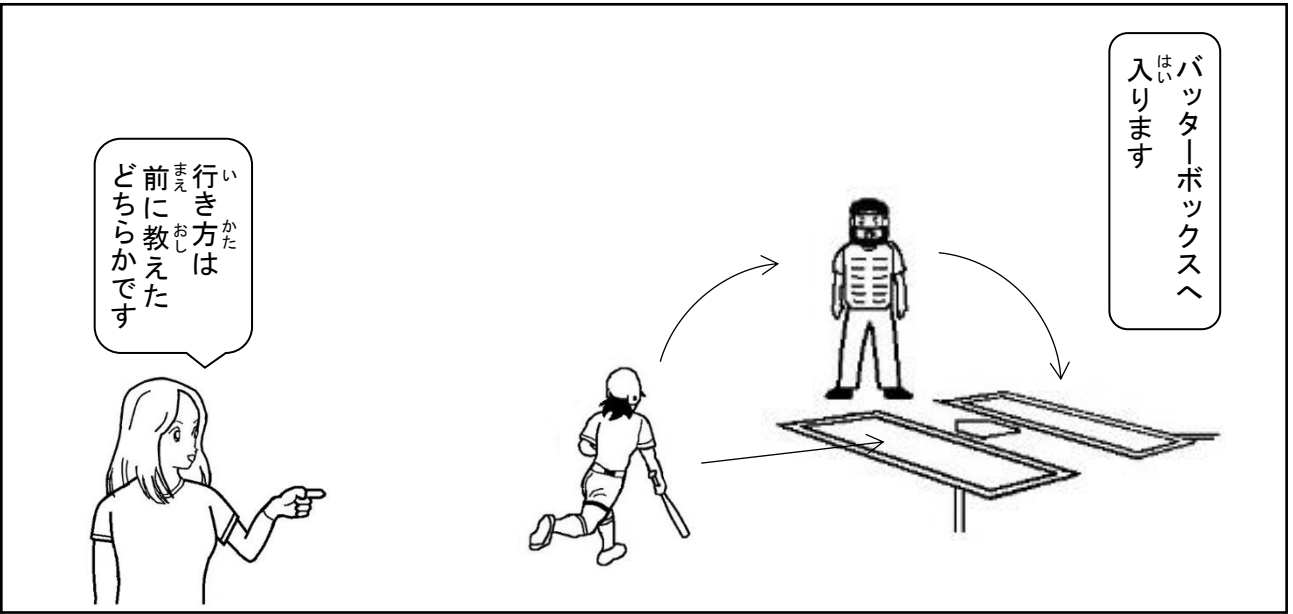
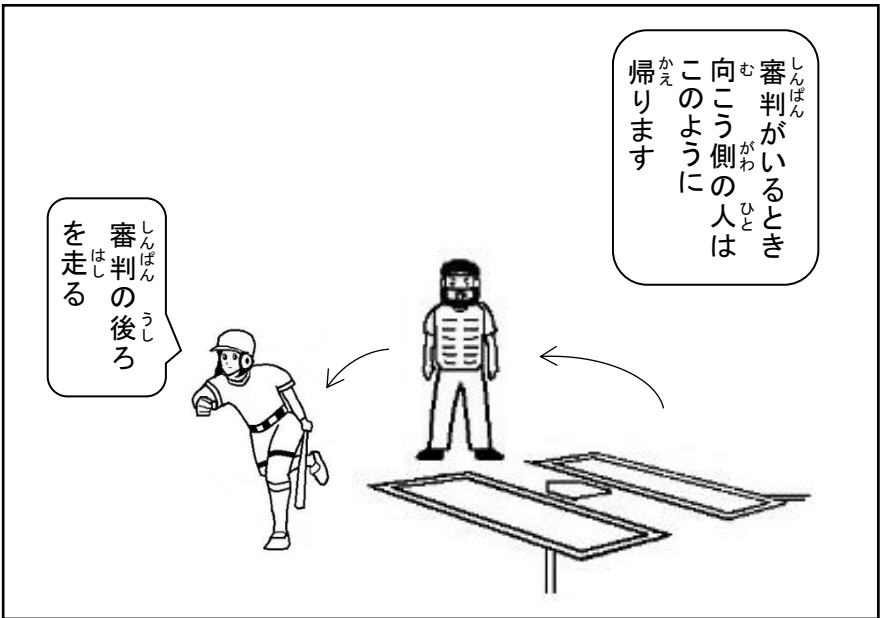


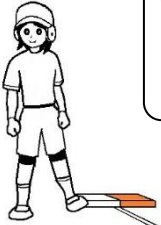
キャッチャーが  
「正<sup>ただ</sup>しく捕<sup>と</sup>った」  
「捕<sup>と</sup>れなかった」は  
ルール<sup>ルール</sup>での  
言<sup>い</sup>い方<sup>かた</sup>です











いちいち  
1塁にランナーが  
いるときは

B  
S  
O

B  
S  
O ●


ノーアウトか  
ワンアウトのときで



「キャッチャーが  
正しく捕ったとき」と



話をもどして  
復習を  
しておこう



いちいち  
1塁へ走る  
ようにしましょう

そして  
このとき以外は




このパターン1を  
覚えて——

三振はすぐに  
アウトになる



バッター  
アウト!

いちいち き  
1塁でアウトかセーフを決める (パターン2)



そのときの  
様子は

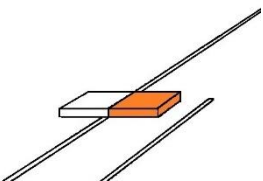


そのときの  
ルール

パターン2を  
勉強しておこう




ふむ、ふむ



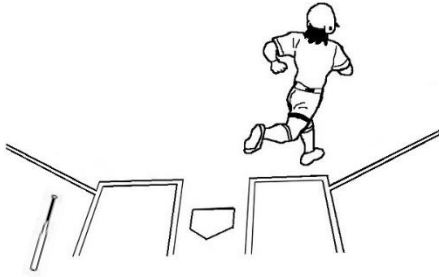
いちいち  
1塁にランナーが  
いないときは  
(様子3)

ツーアウトの  
ときか  
(様子2)

B  
S  
O ● ●



このときは  
ゴロと  
おなじルールです

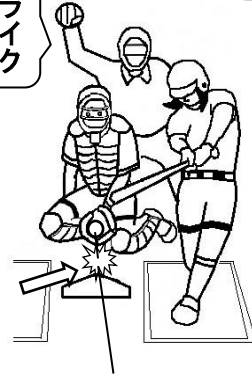


1塁へ走ることが  
できます

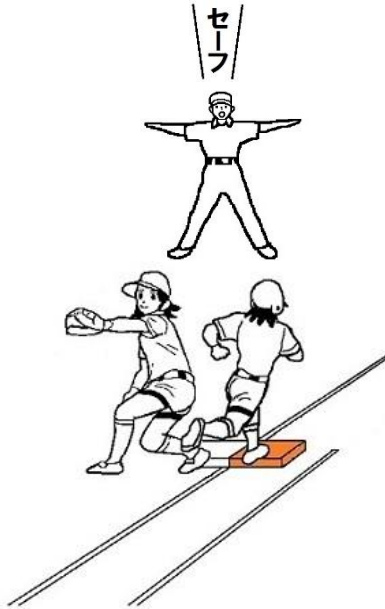
アウトになって  
いないから

どちらかのときに  
キャッチャーが  
正しく捕れなかった  
ときは

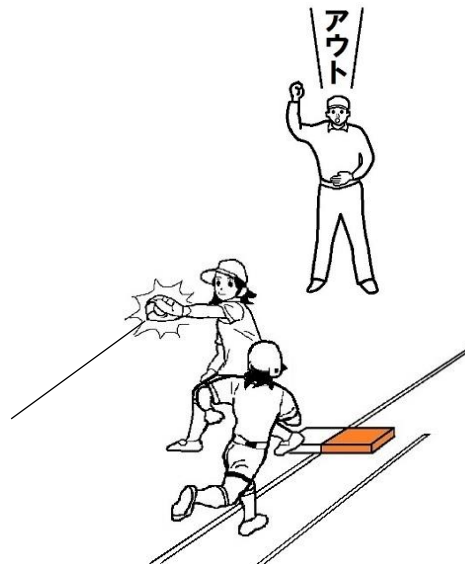
ストライク  
スリー!



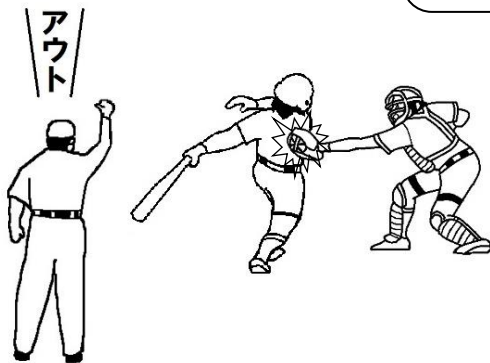
セーフか  
決まります



1塁までの競争で  
アウトか

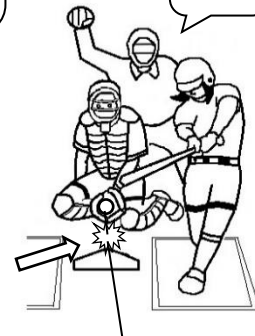


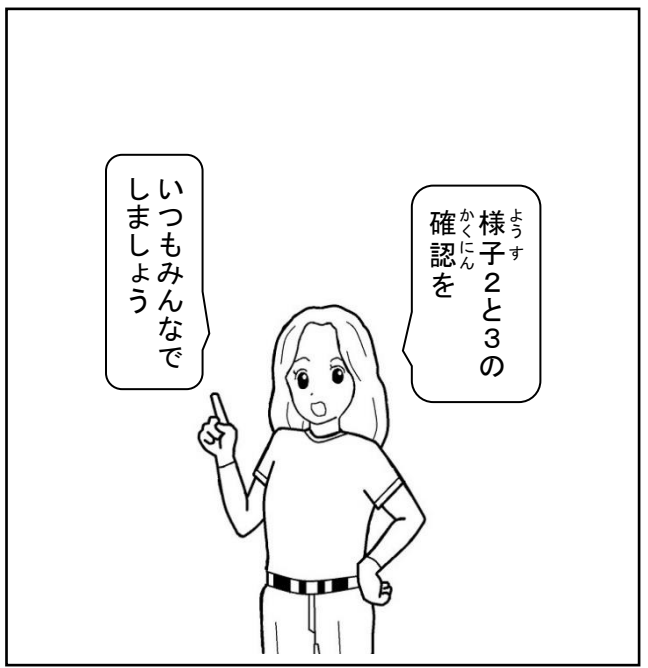
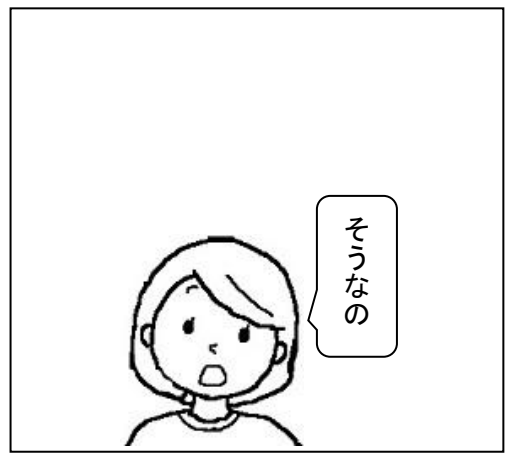
タッチが  
できるときは  
そのほうが  
いいですね



また  
こういうときは  
バッターが  
近くにいたので

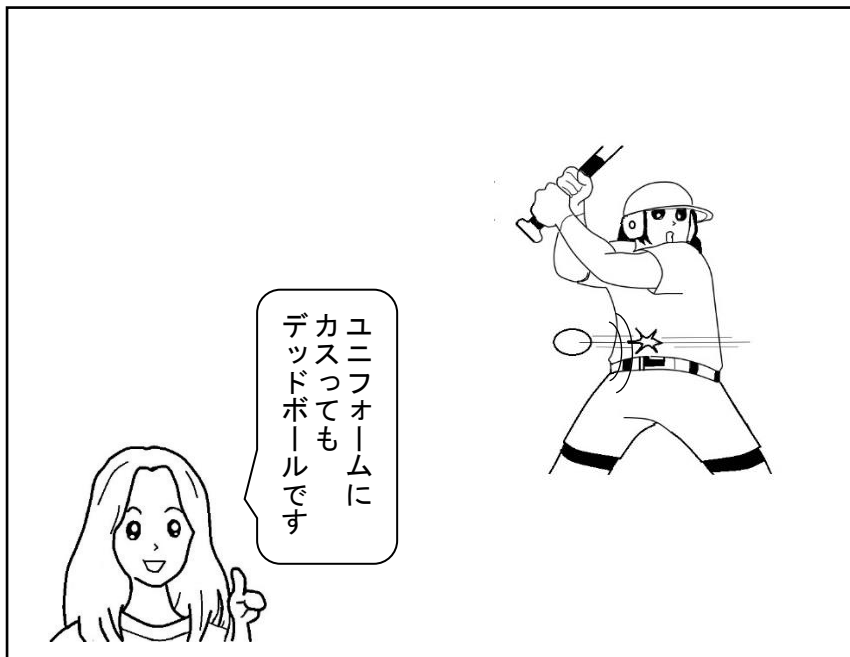
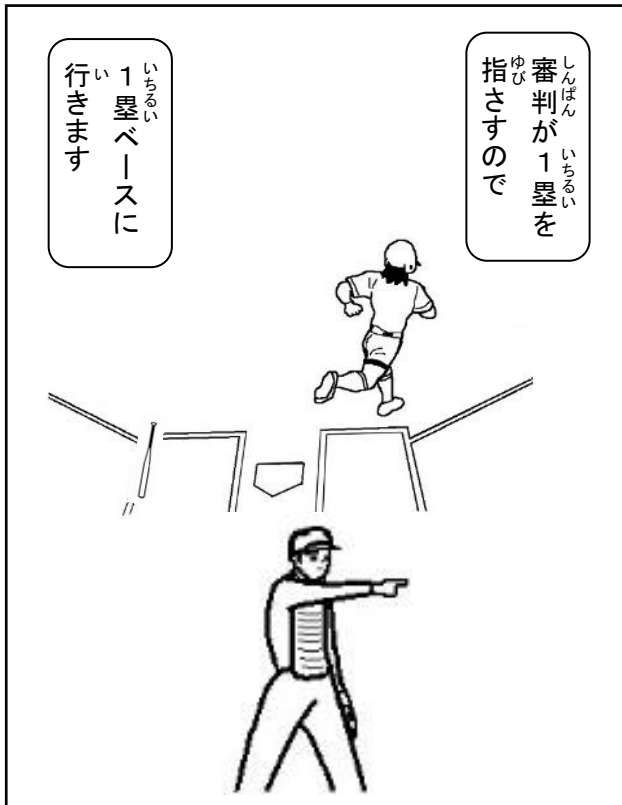
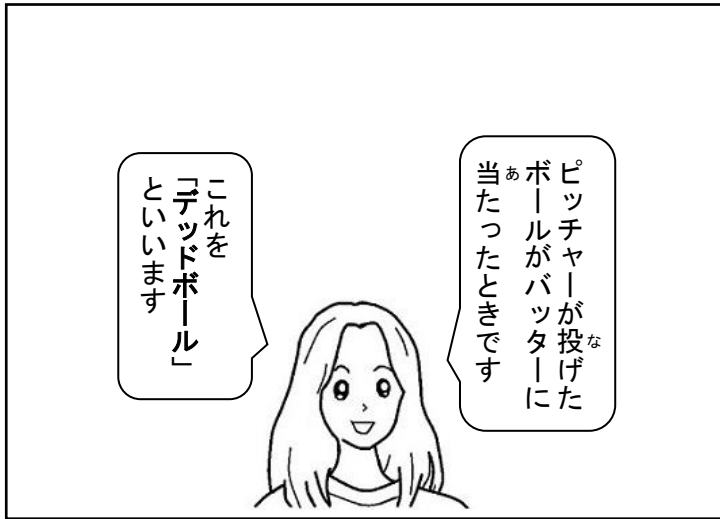
ストライク  
スリー!

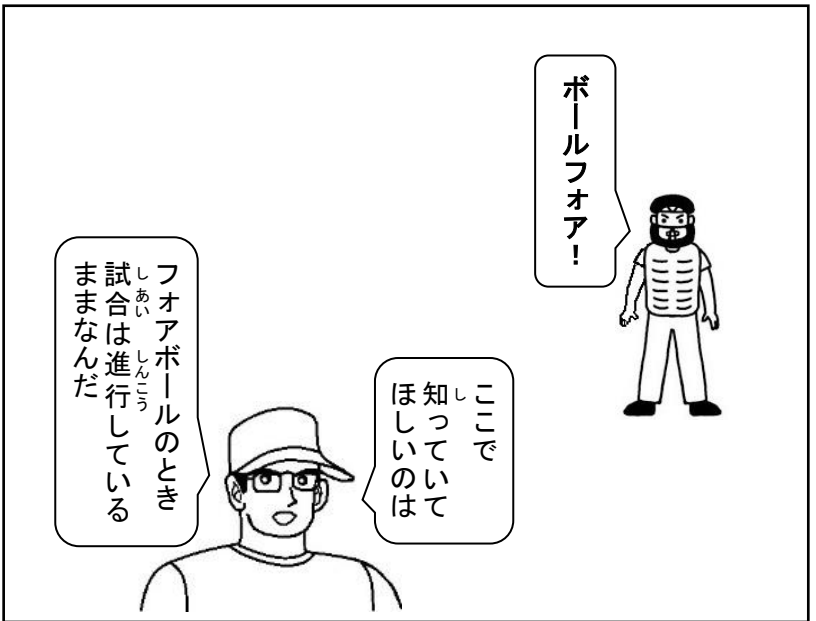
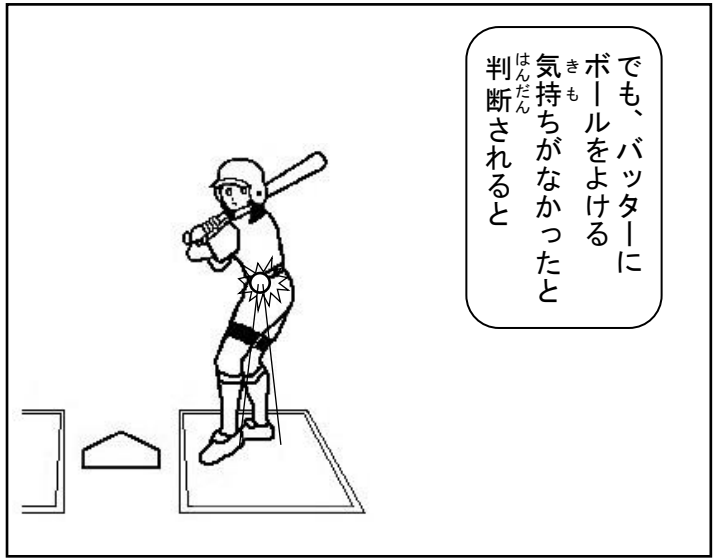
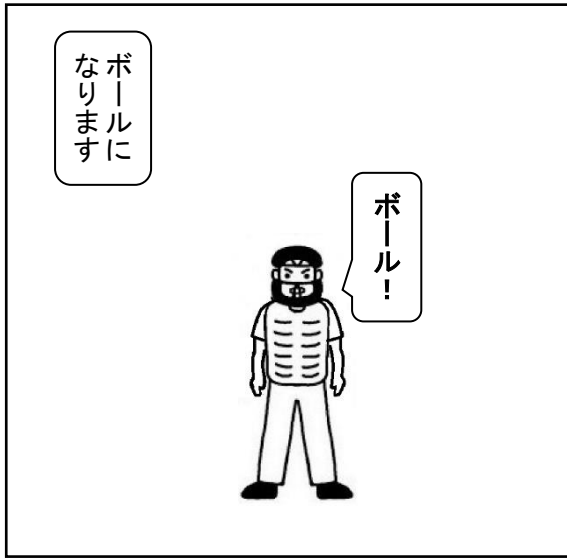




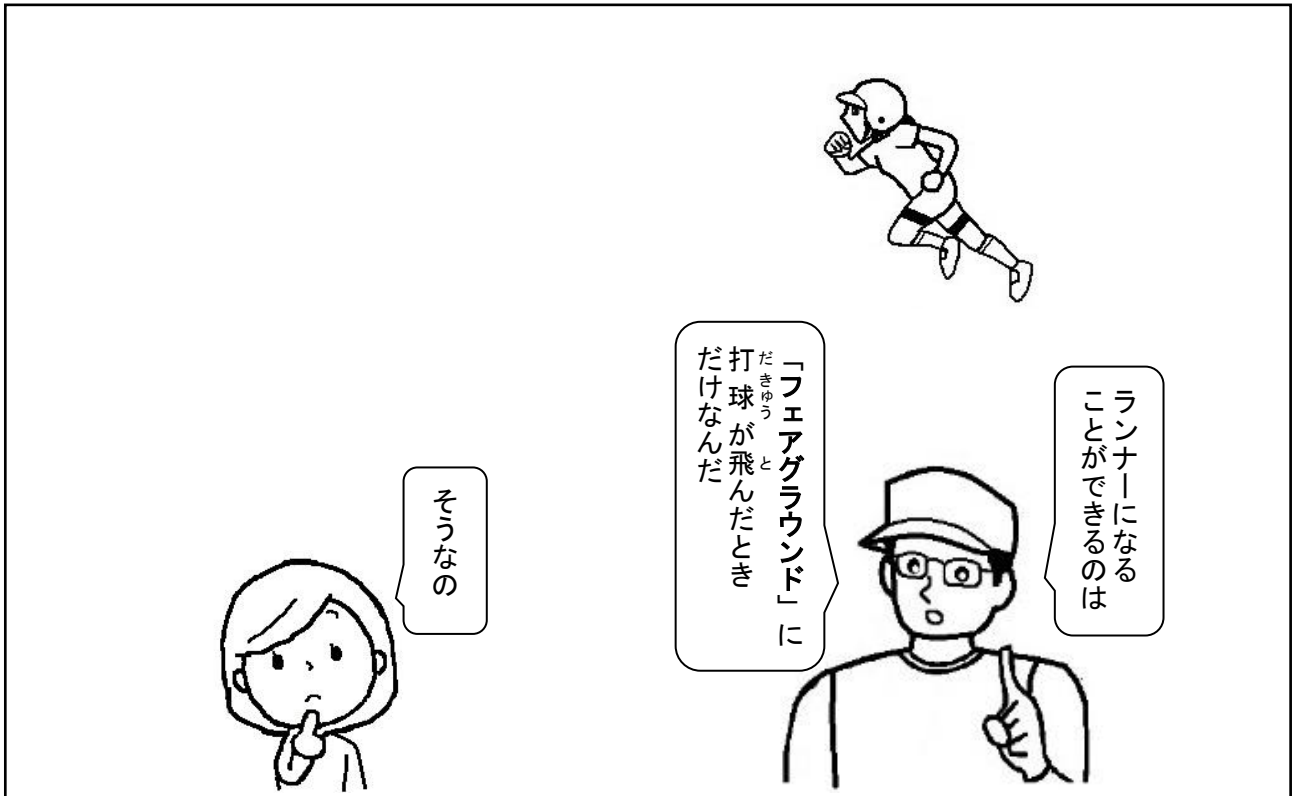
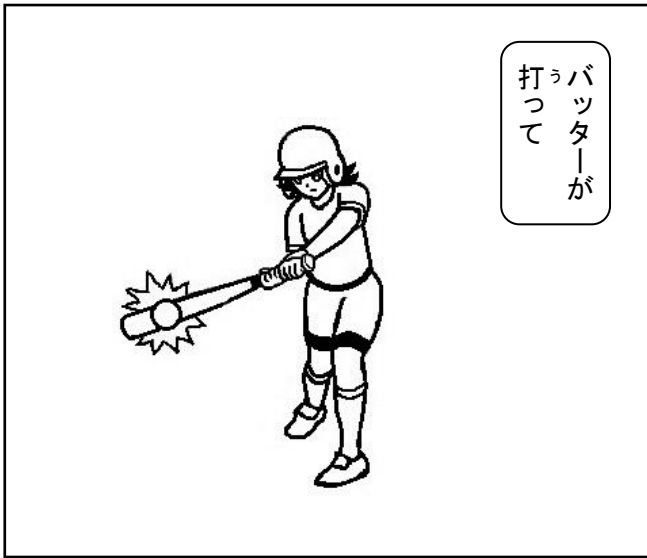
## 6. 「フォアボール」と「デッドボール」



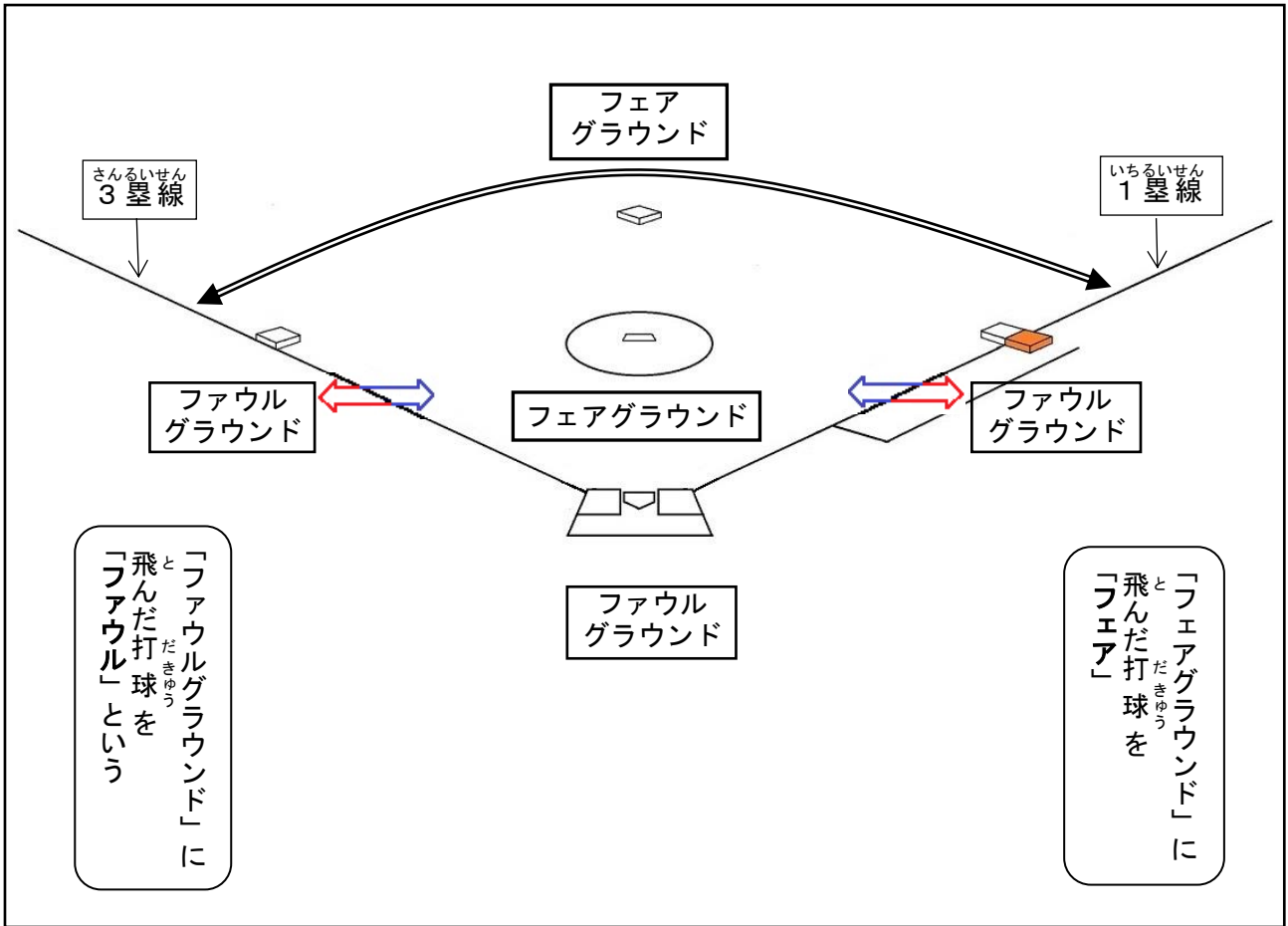




## 7. 「フェア」と「ファウル」







「ファウル」のときは  
声とポーズで  
教えてくれます

ファウル

「フェア」のときは  
ポーズだけで

フェア

「フェア」か  
「ファウル」なのかを  
決めるのも審判です

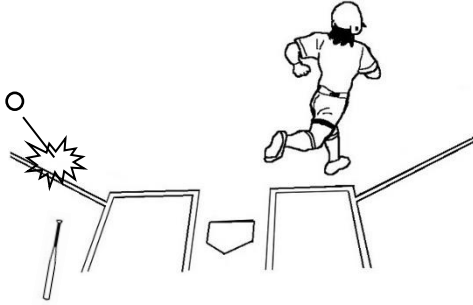
「それでは「ファウル」だと

どうなるかを  
見てみましょう

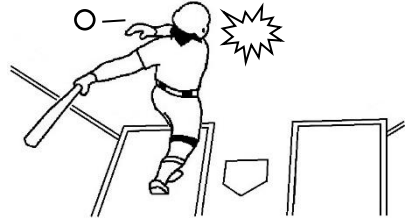
「どちらかハッキリとわかる打球は何もしないときがある」

「1塁線か3塁線の近くの打球は教えてくれるけど」

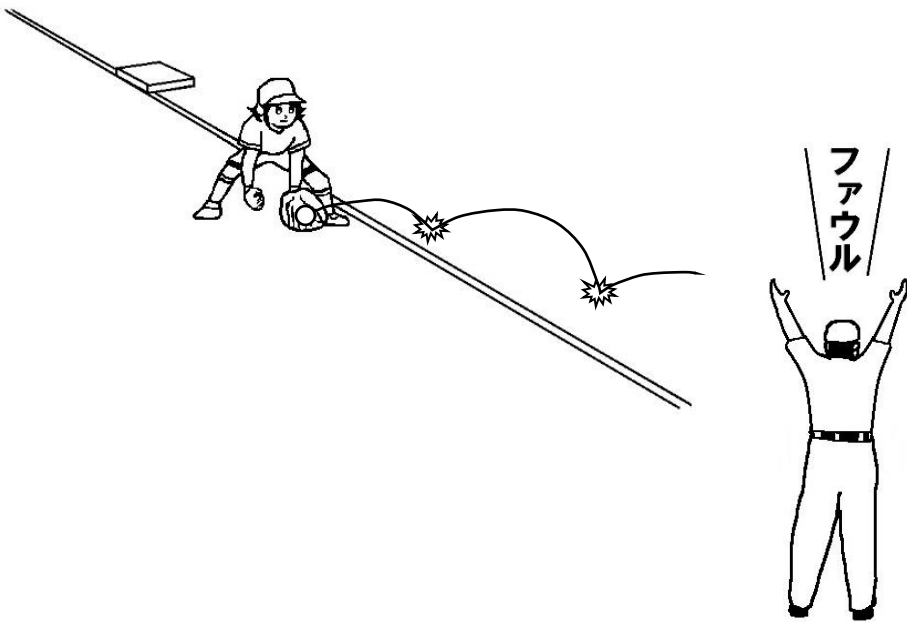
いちい  
はし  
1塁へ走る



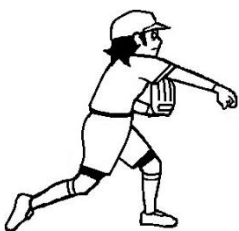
バッターは  
ボールを打って

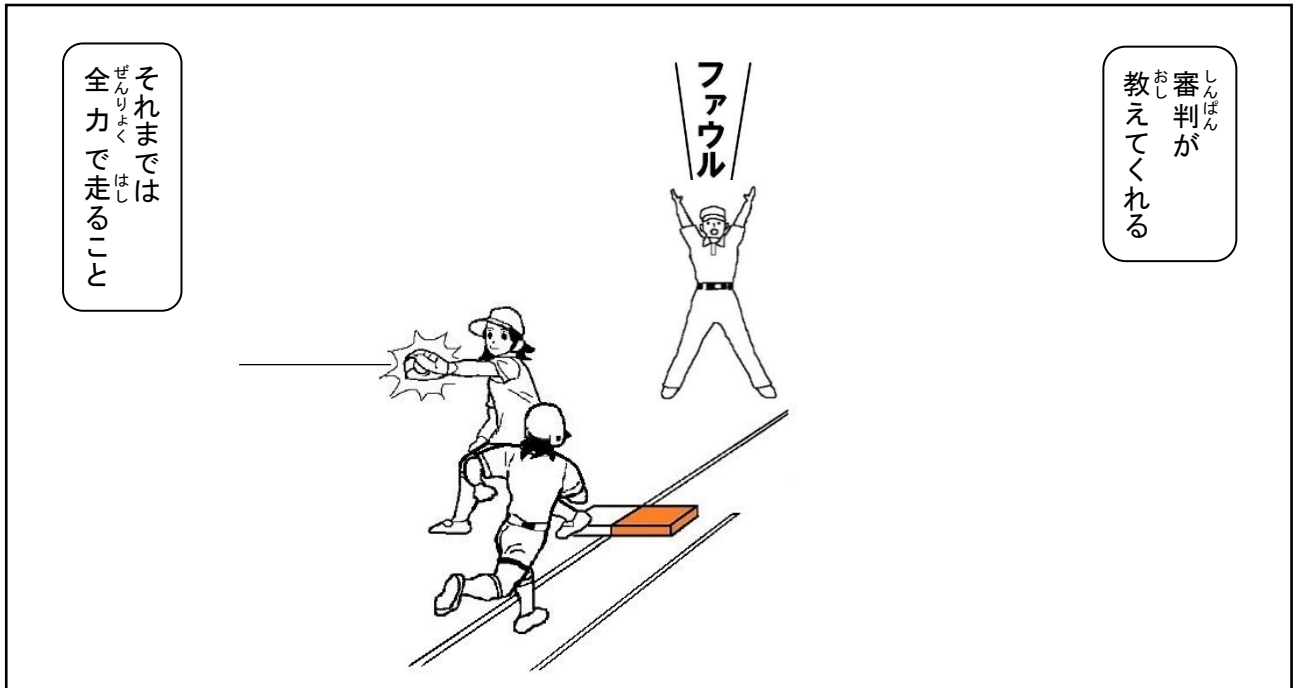


ゴロが  
「ファウル」の  
ときは



いちい  
はし  
1塁へ  
な  
投げて



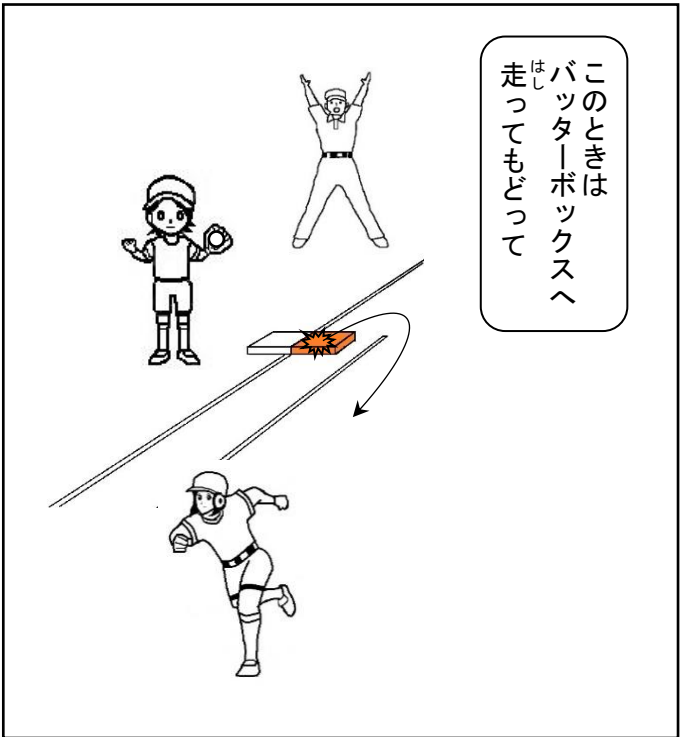


それまでは  
ぜんりよくはし  
全力で走ること

審判が  
おし  
教えてくれる



次は  
つぎ  
ヒットを  
うち  
打ちます



このときは  
バッターボックスへ  
はし  
走ってもどって



「フェア」と  
おも  
思っ  
って  
プレイ  
を  
しまし  
よう

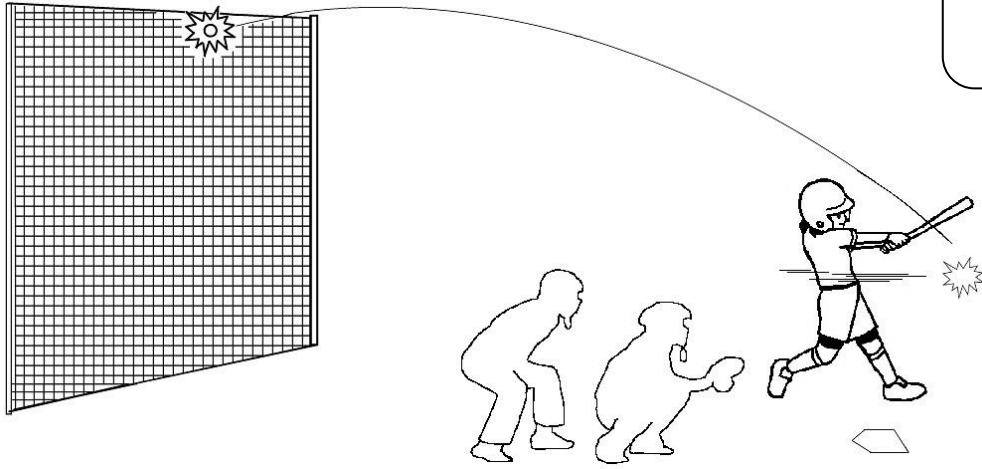
選手は  
せんしゅ  
「ファウル」と  
おし  
教えて  
くれる  
までは



また  
うち  
打つ  
こと  
になる

ラッキー  
じゃない

バックネットなどに  
ボールが  
当たったときも  
「ファウル」



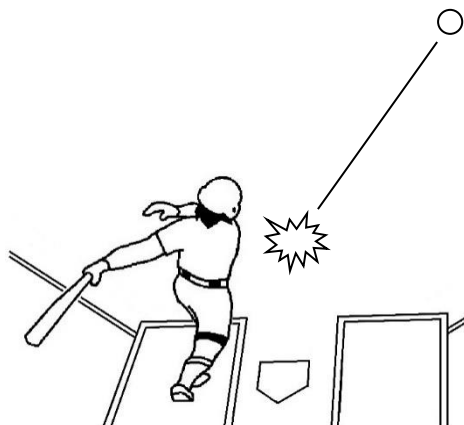
それでは  
フライやライナー  
のときを  
見よう

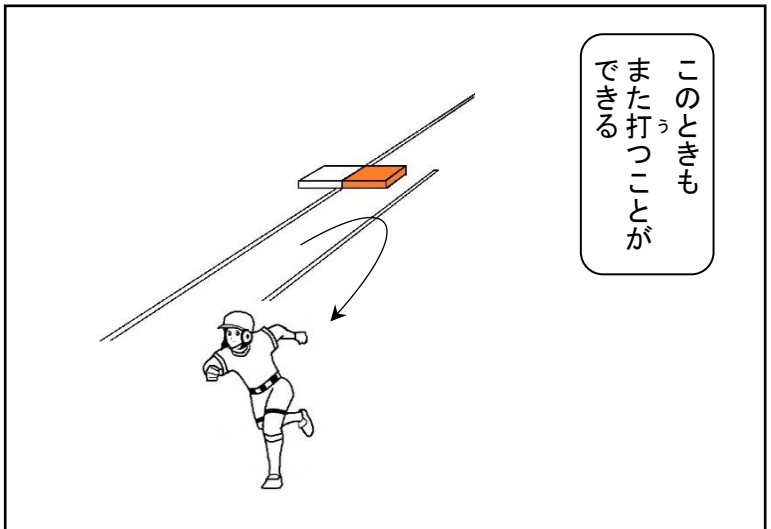
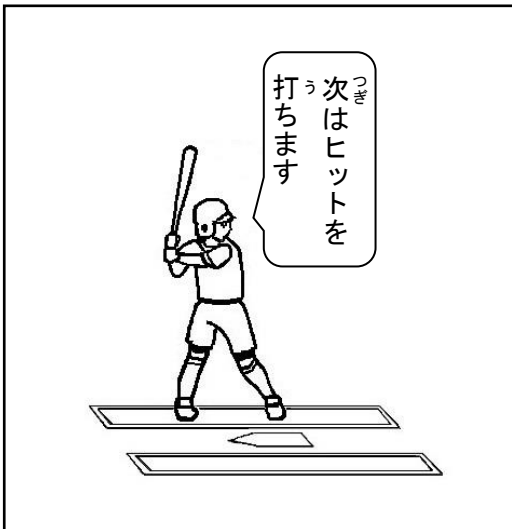
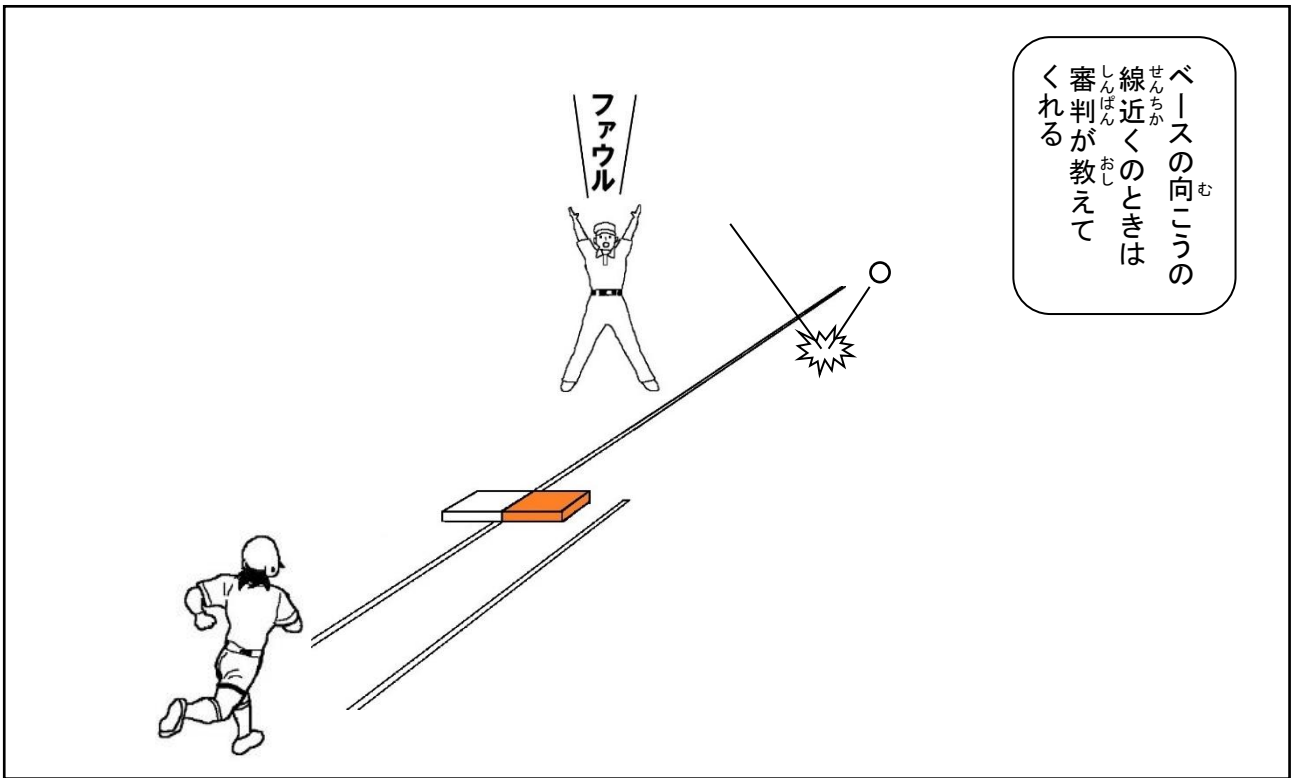
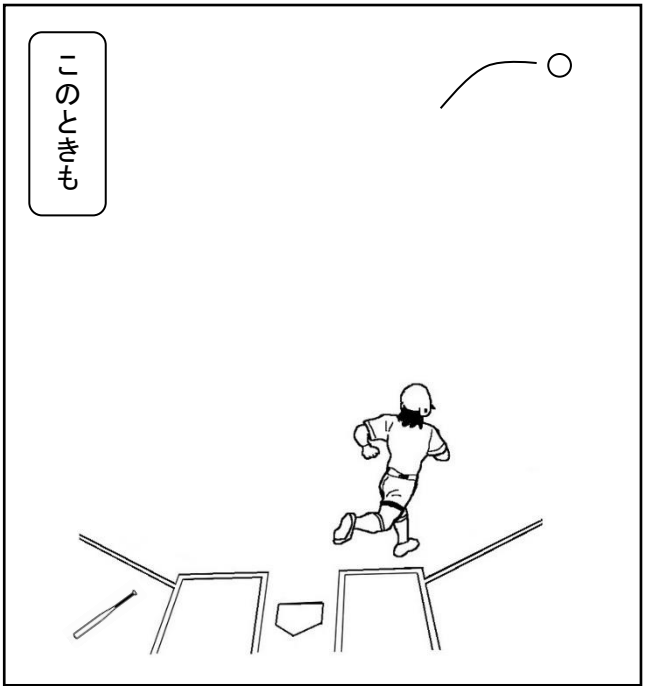


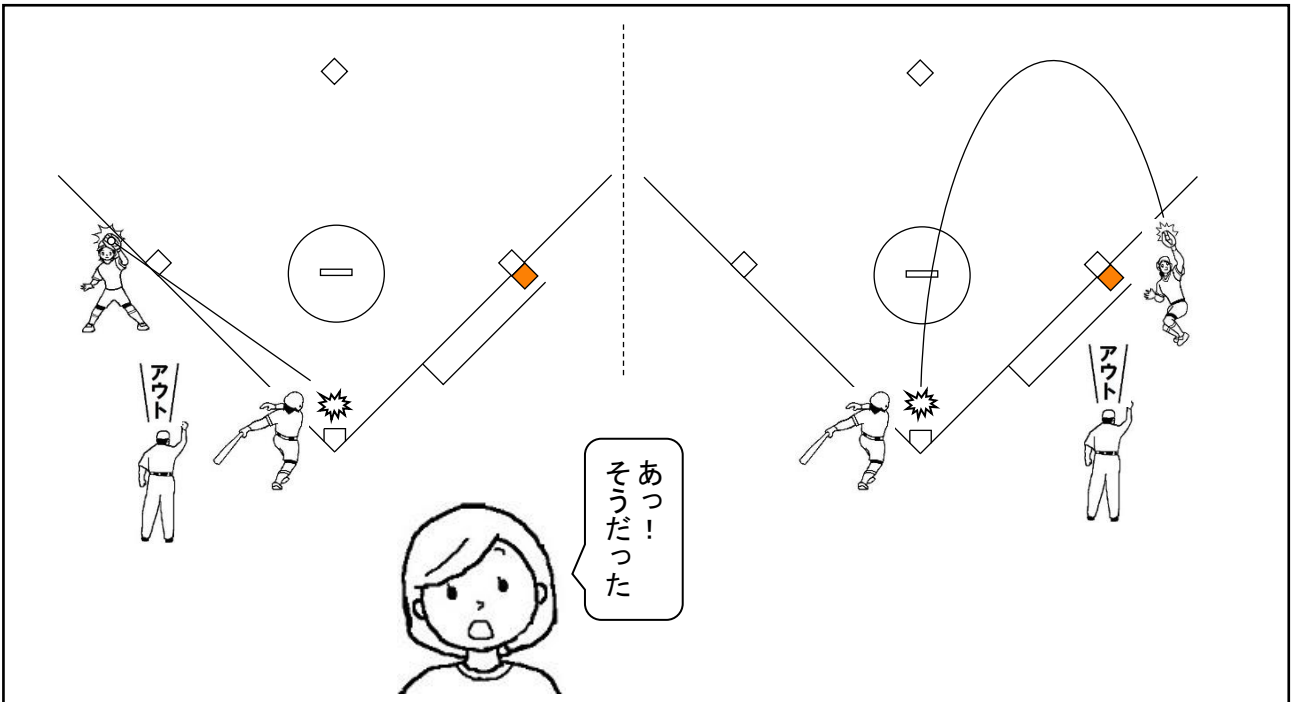
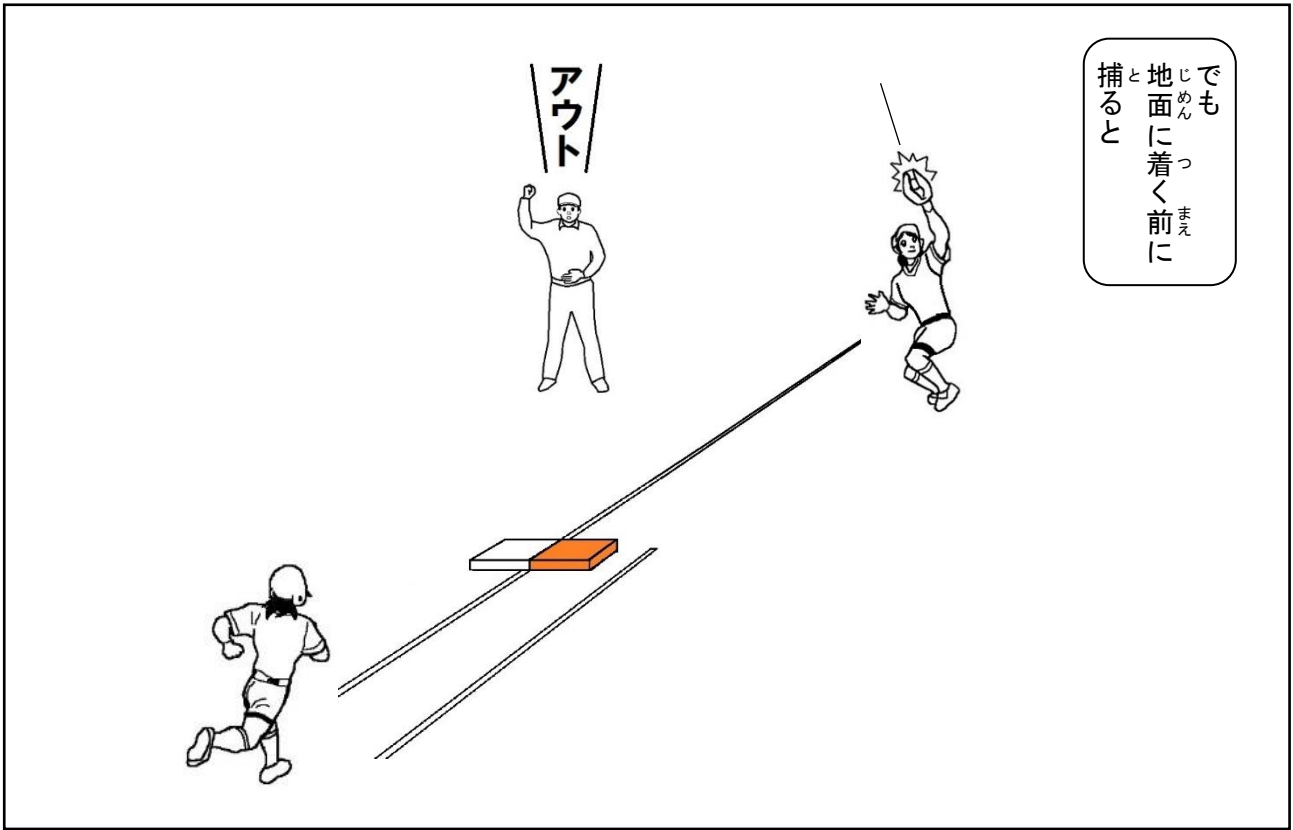
このときは  
走っていない  
かもしれない  
からね

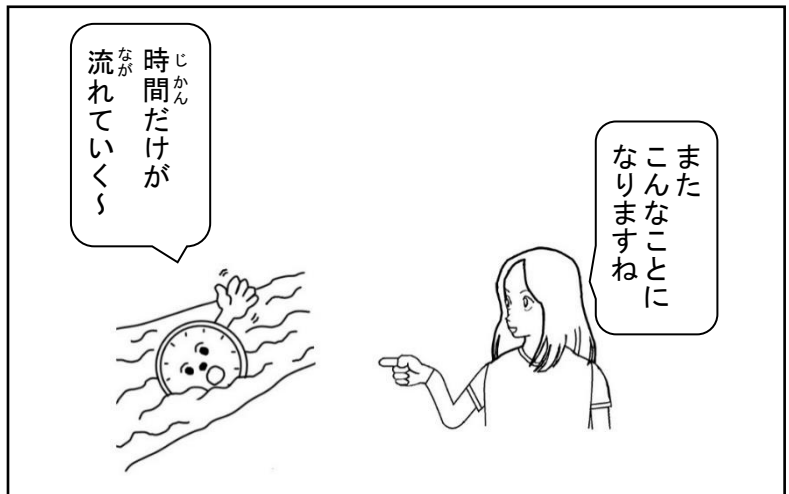
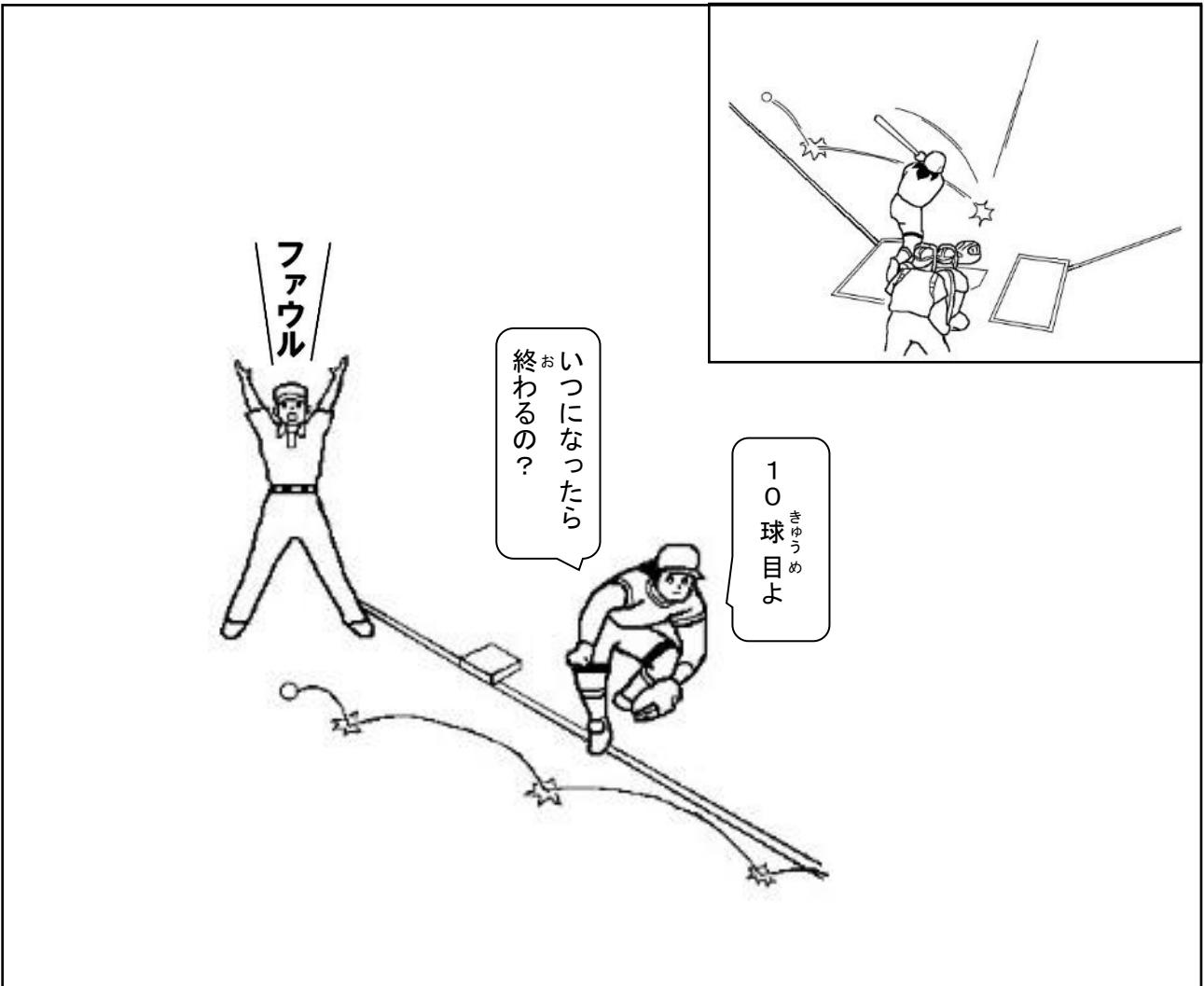


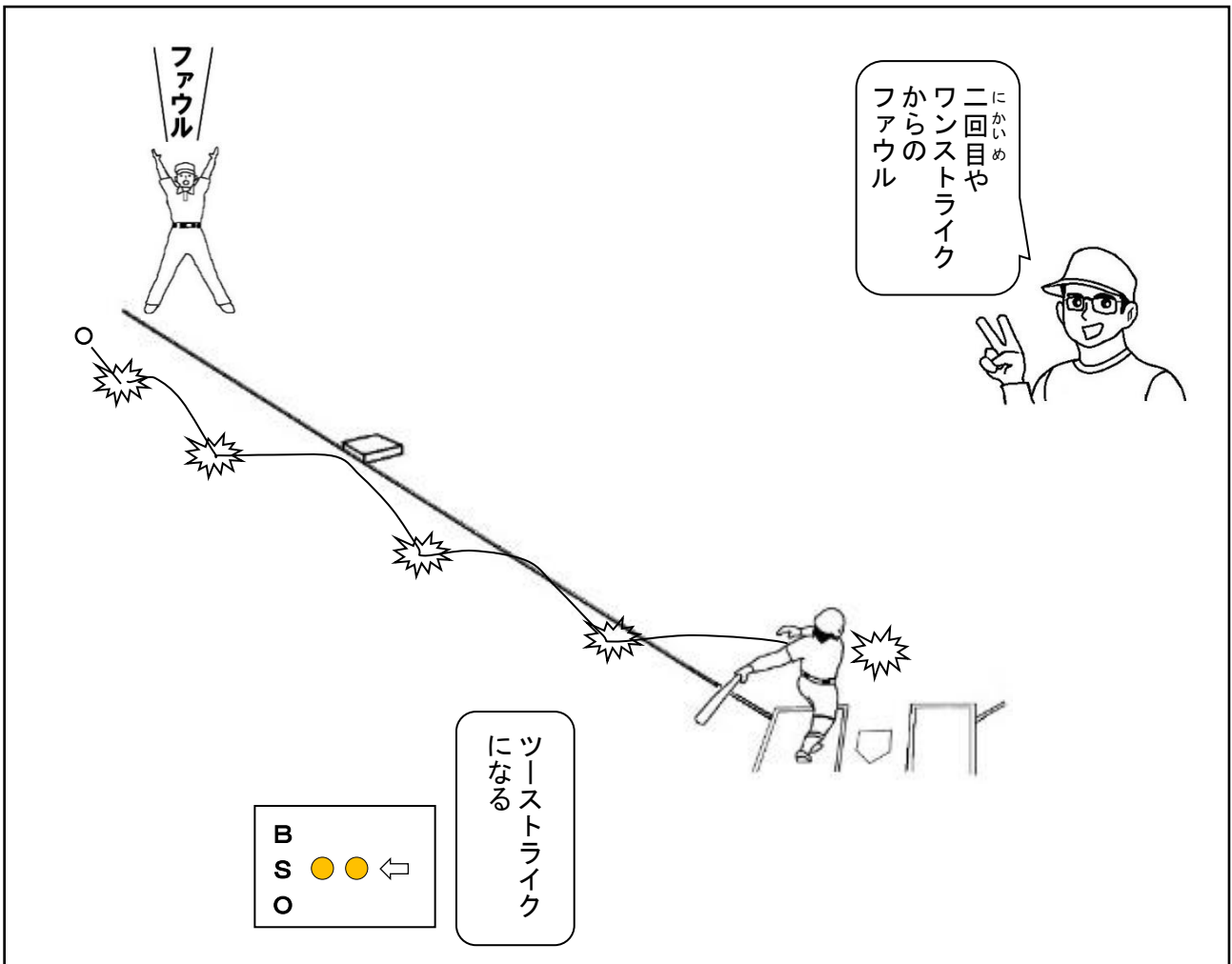
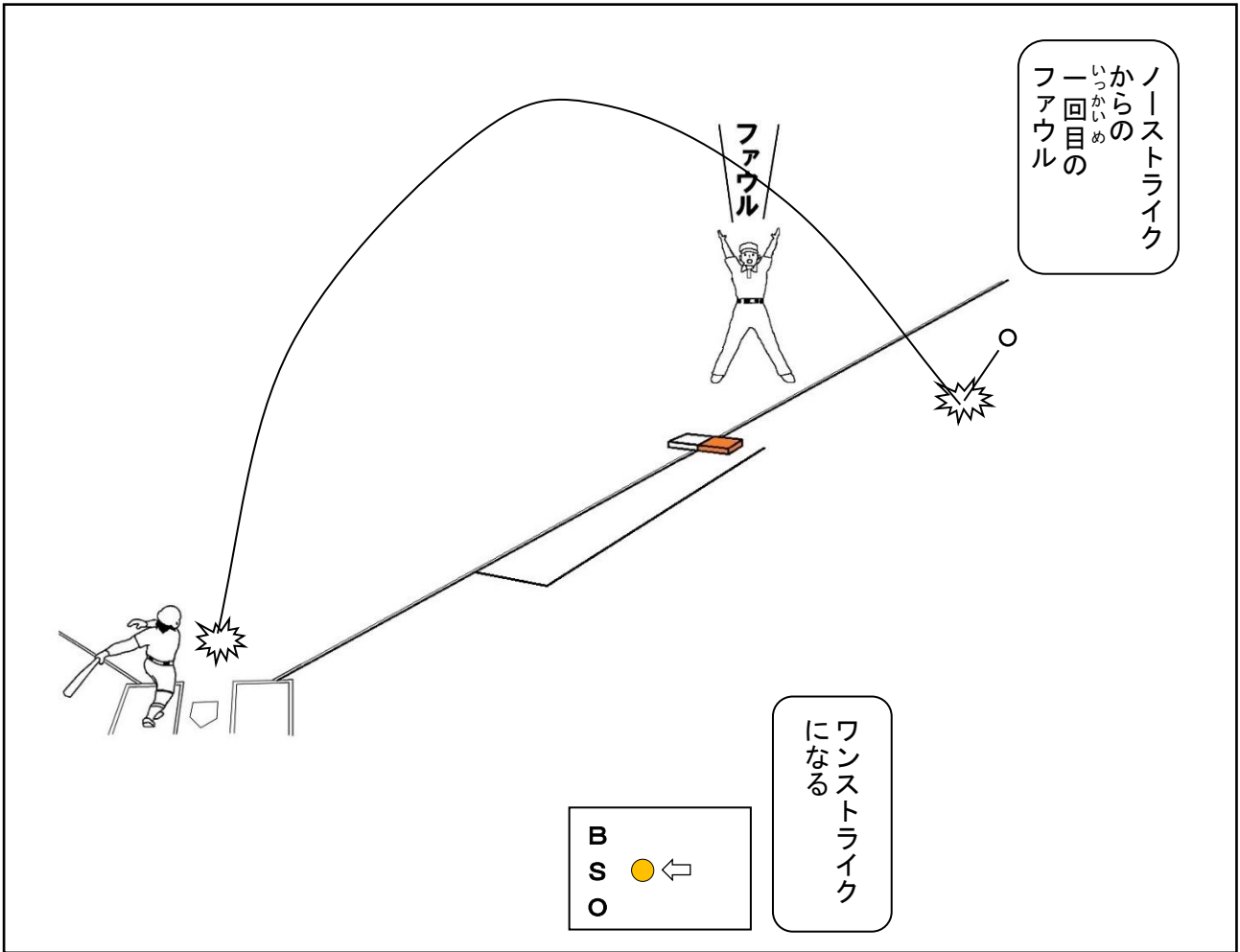
フライと  
ライナーの  
ルールは  
おなじだ





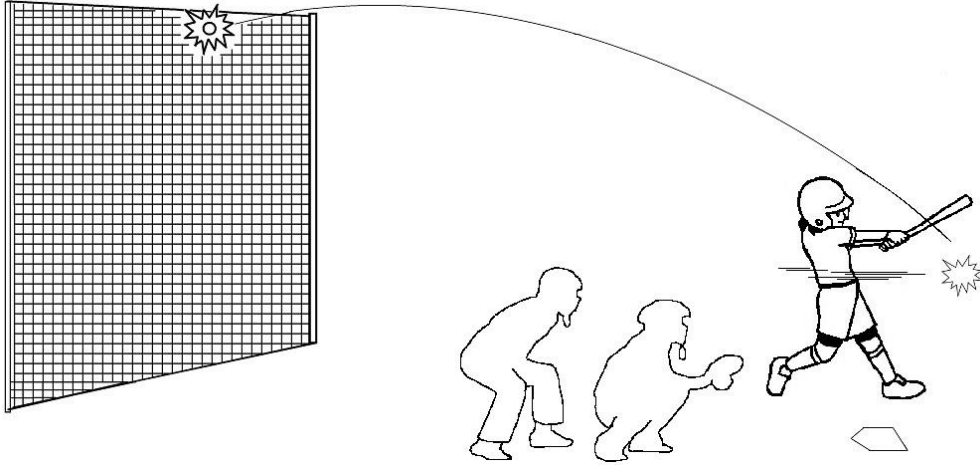




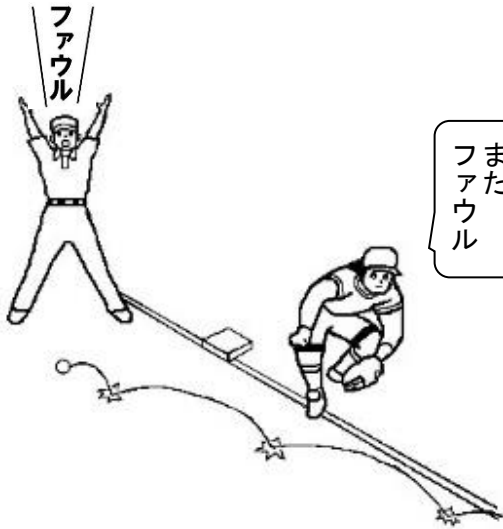
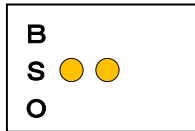




さんかいめ  
三回目や  
ツーストライク  
からのファウル



ツーストライク  
のまま



また  
ファウル

ツーストライクの  
ままなんだ



ツーストライクからは  
なんかい  
何回ファウルを打っても

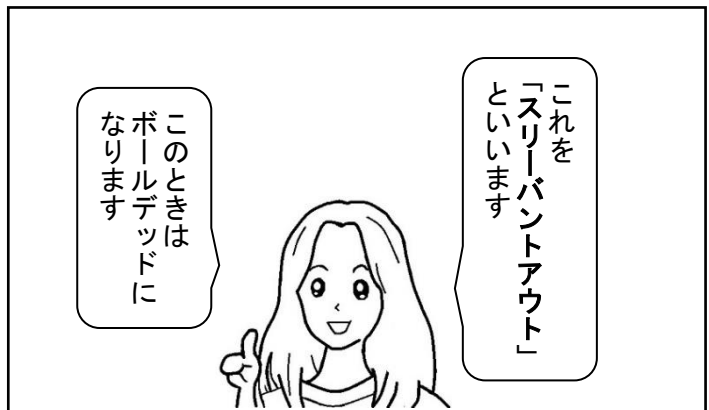
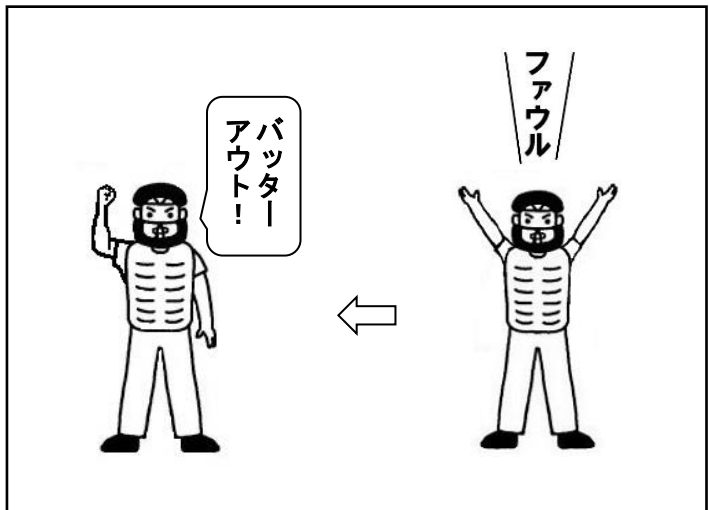
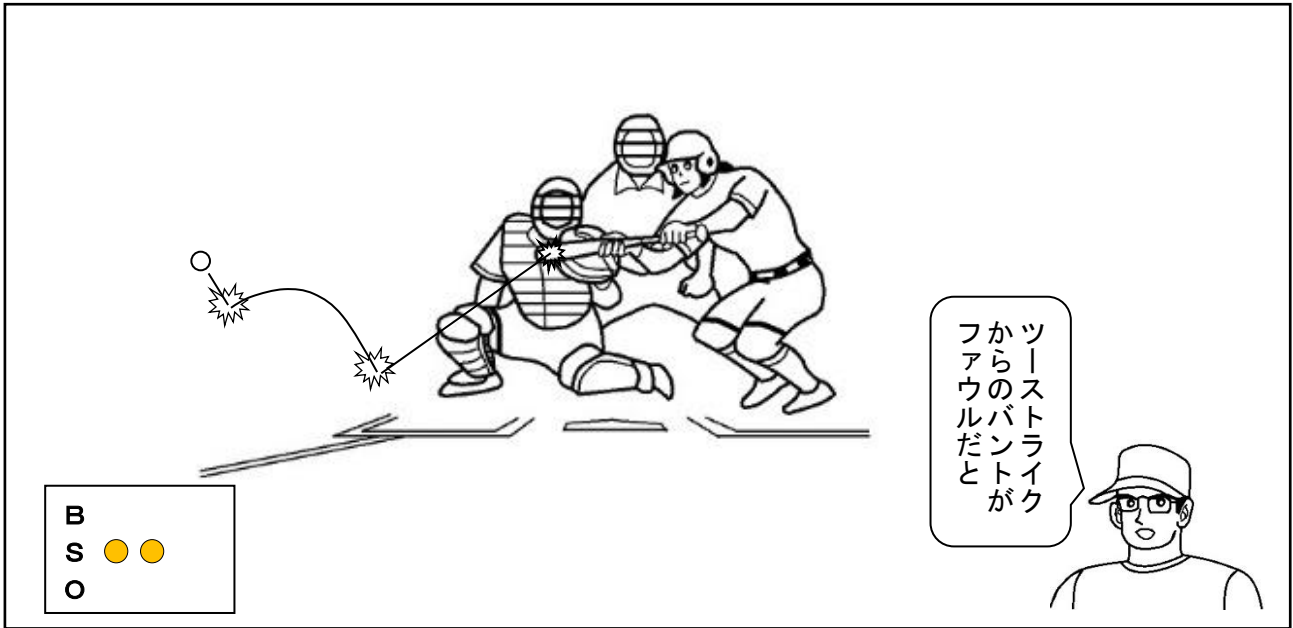
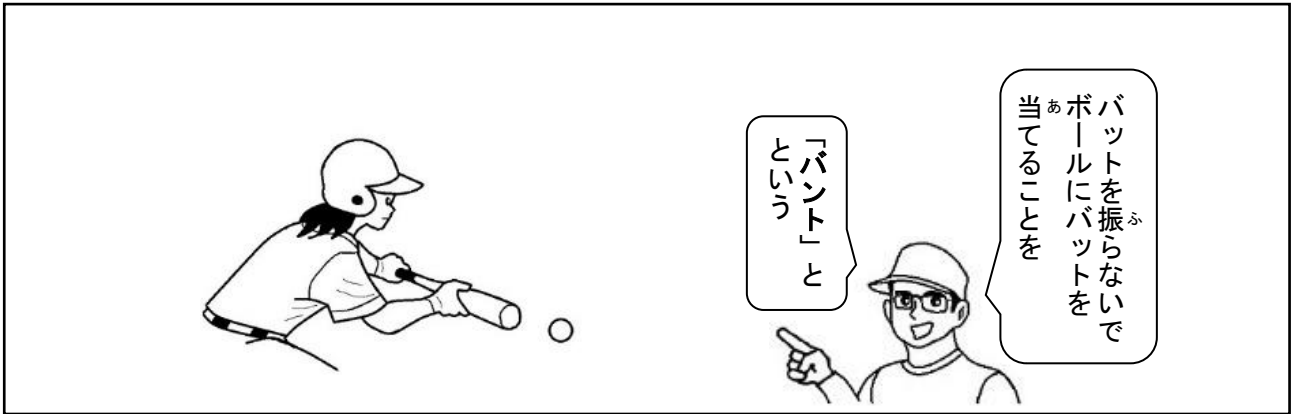


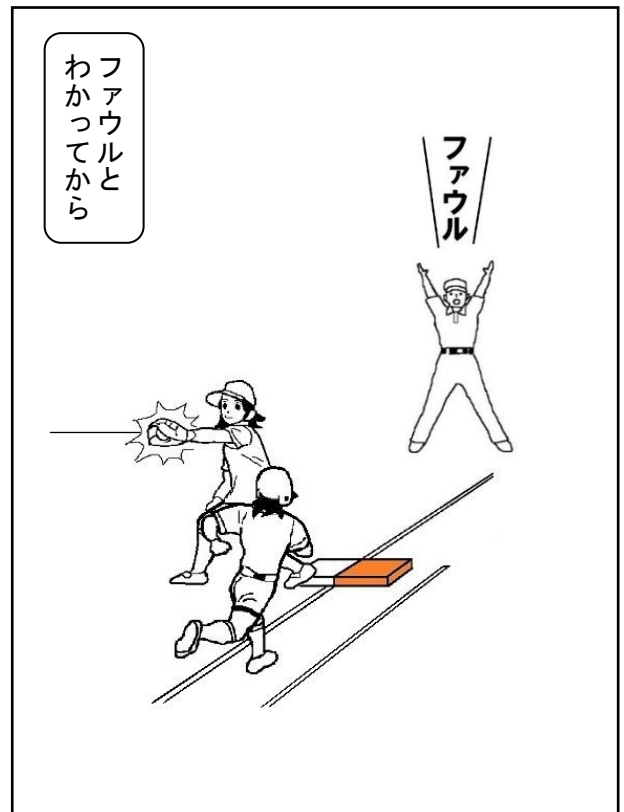
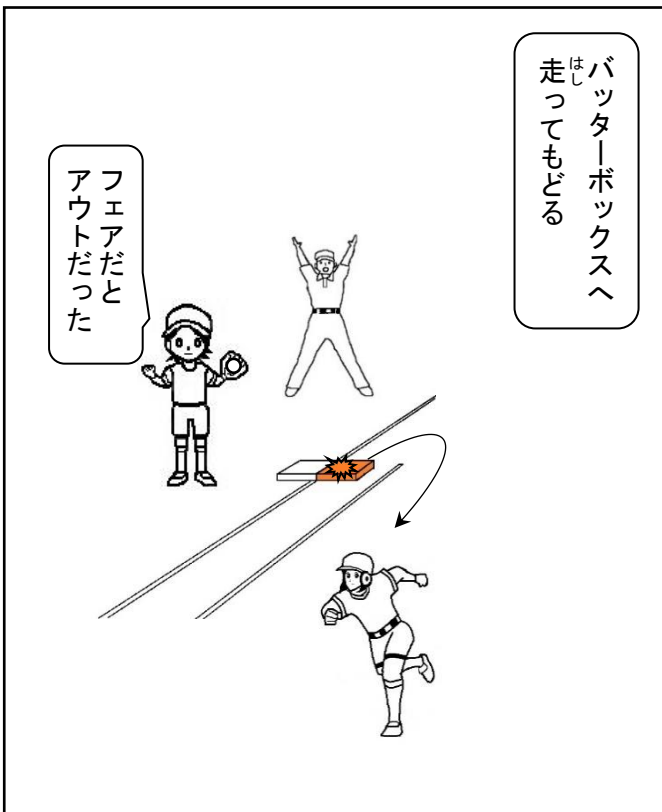
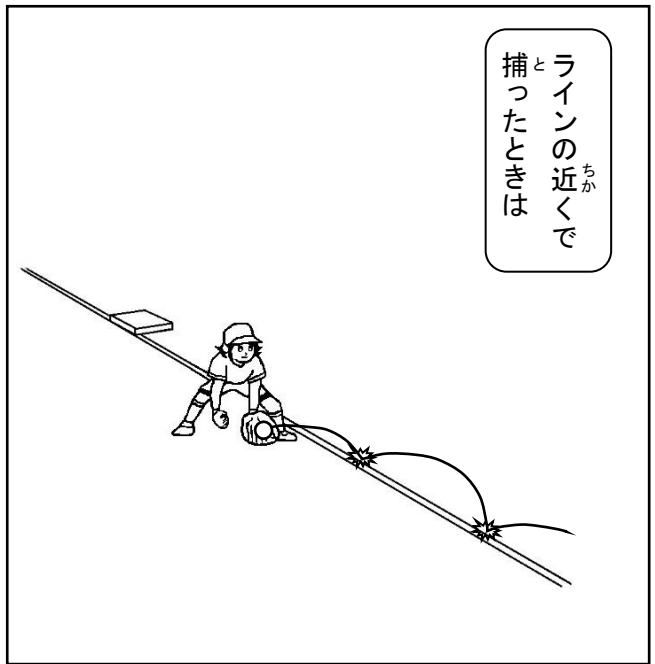
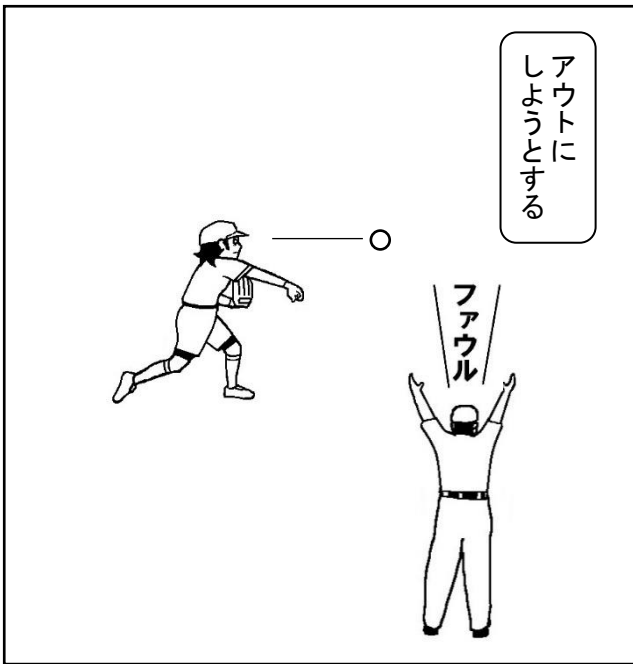
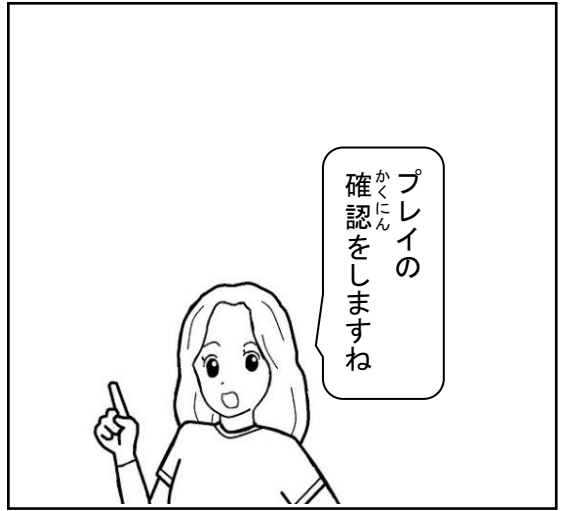
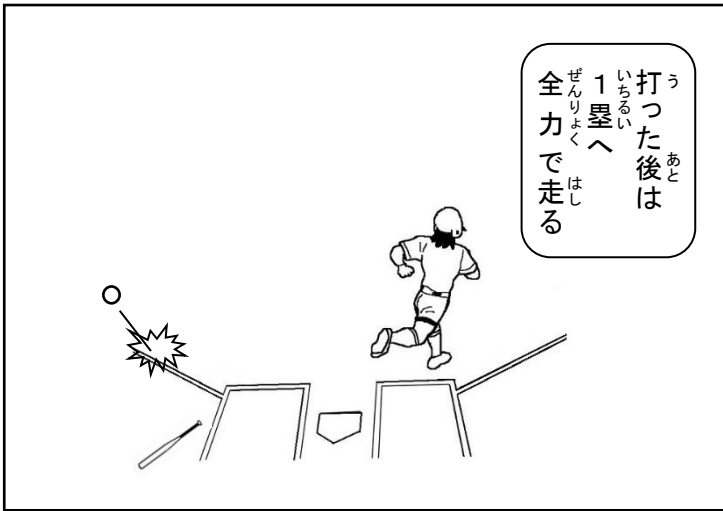
でも一つだけ  
つぎ  
次のルールが  
あります

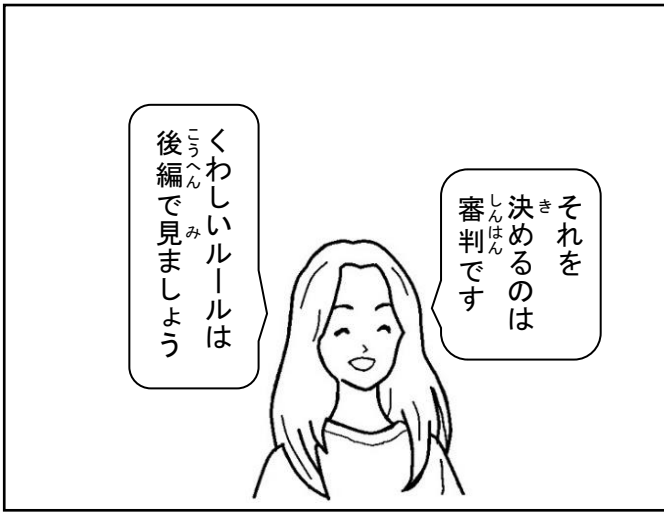
ツーストライク  
だから  
がんばろう



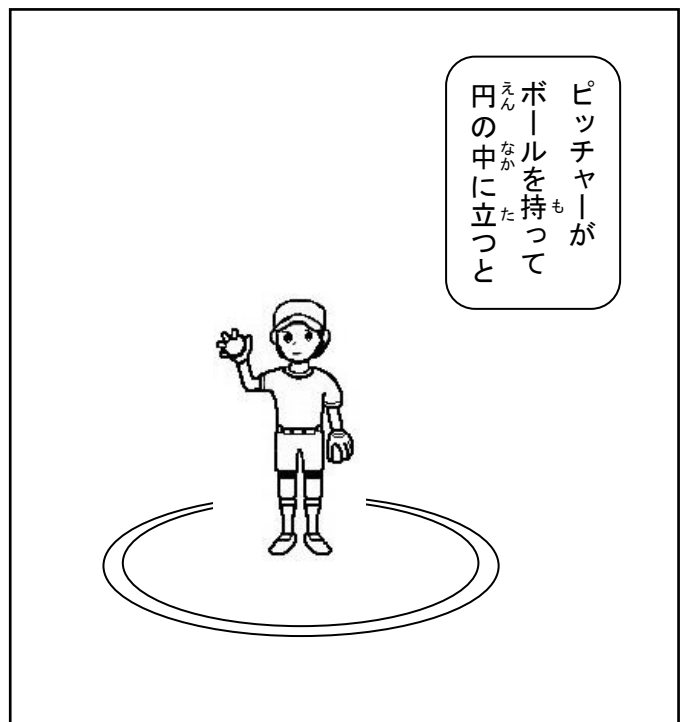
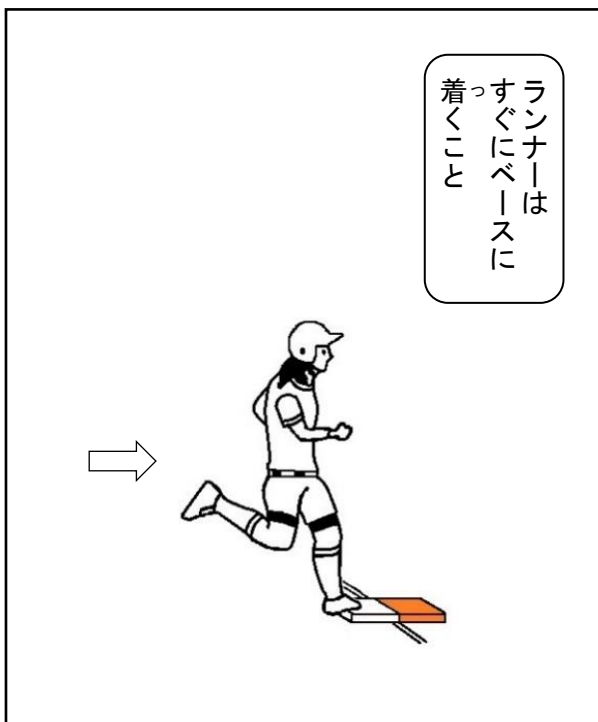
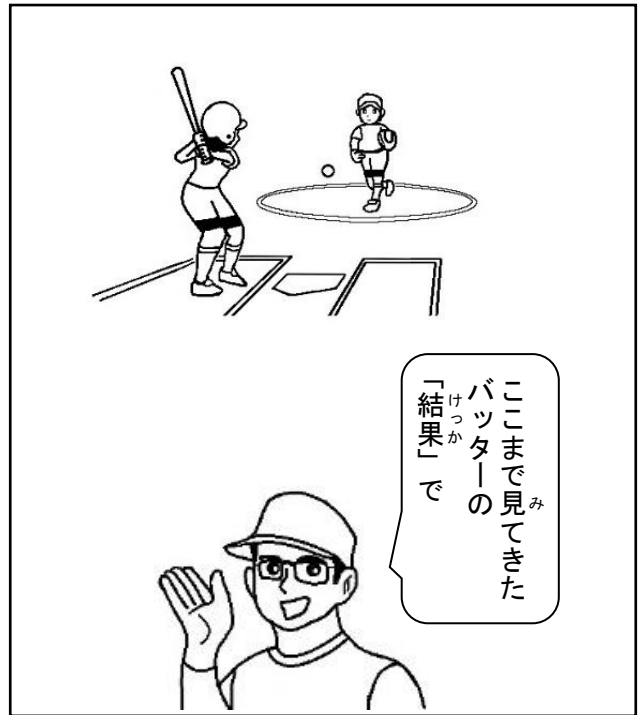
そこからは  
ピッチャーの  
がんばりだね

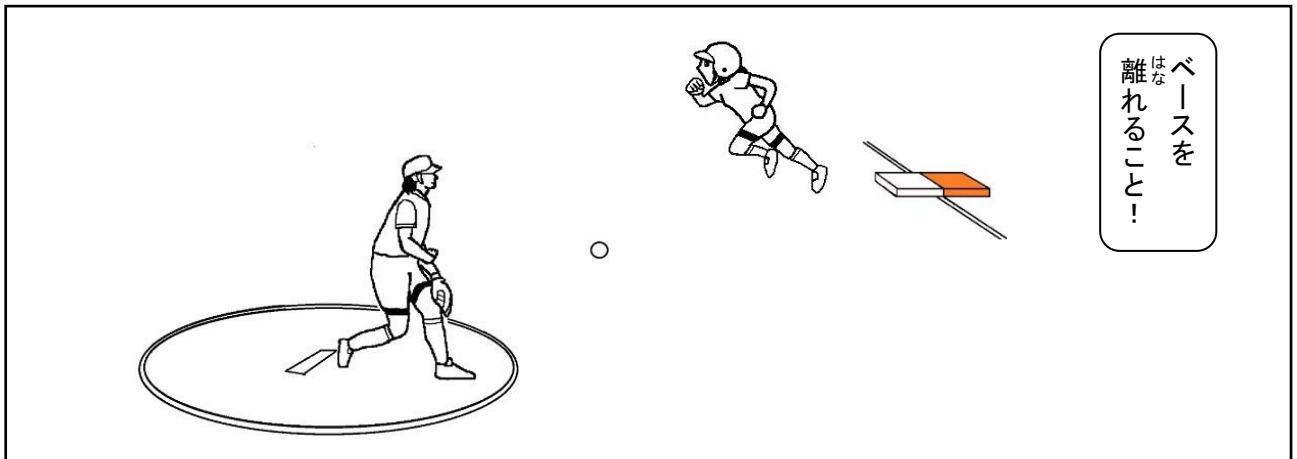
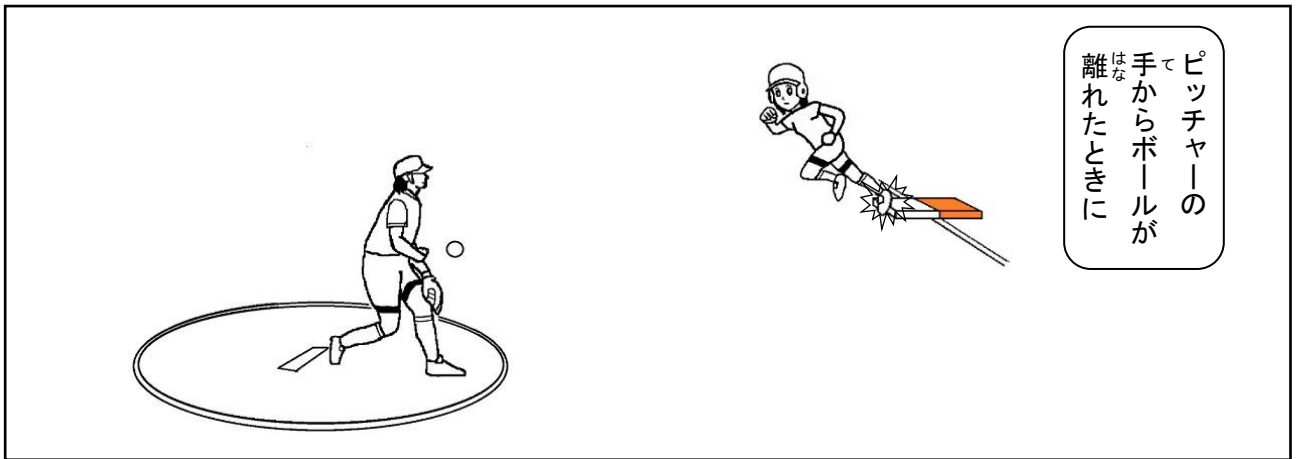
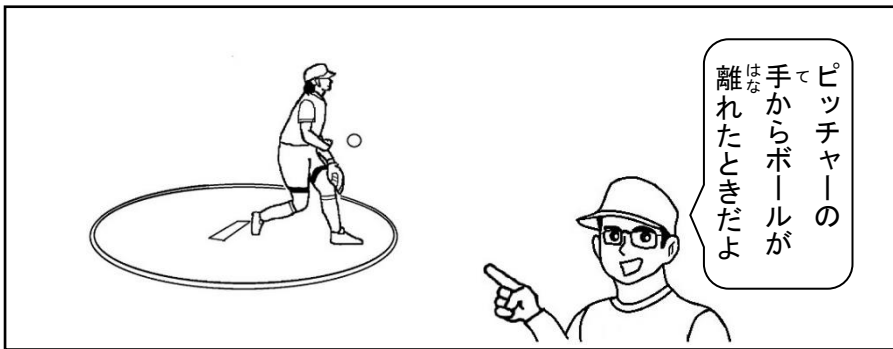
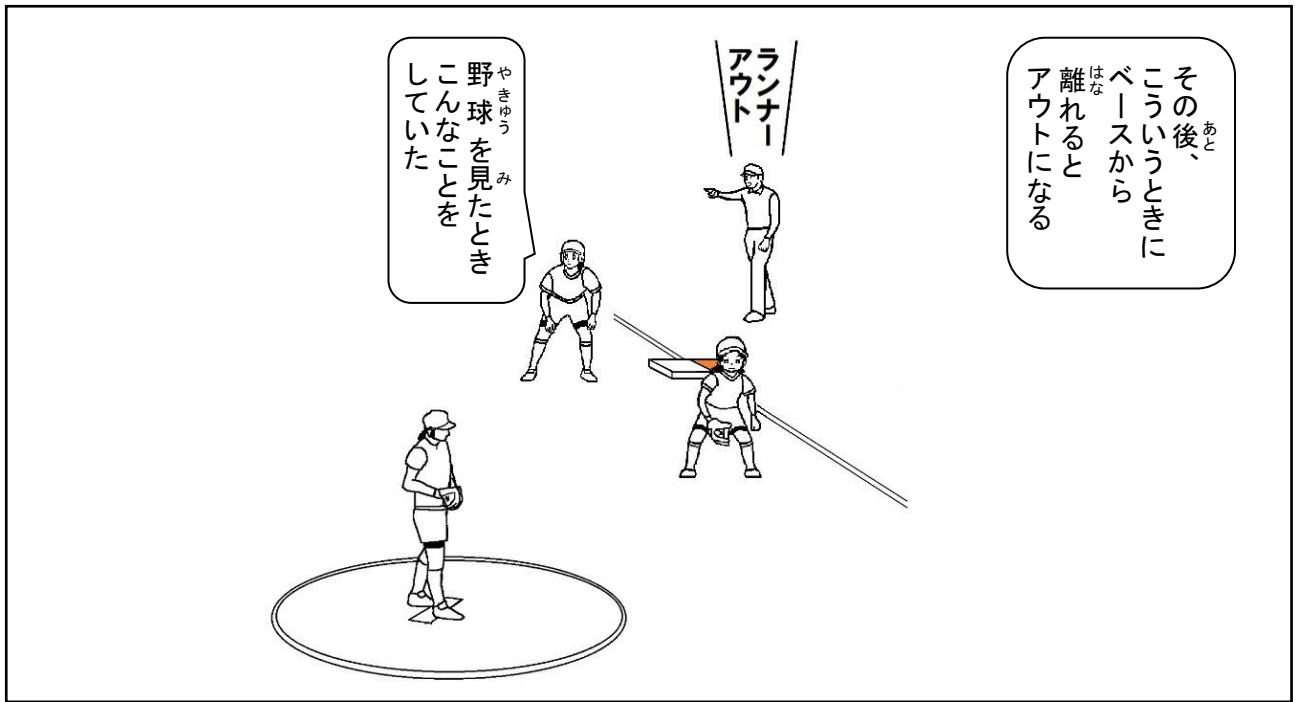


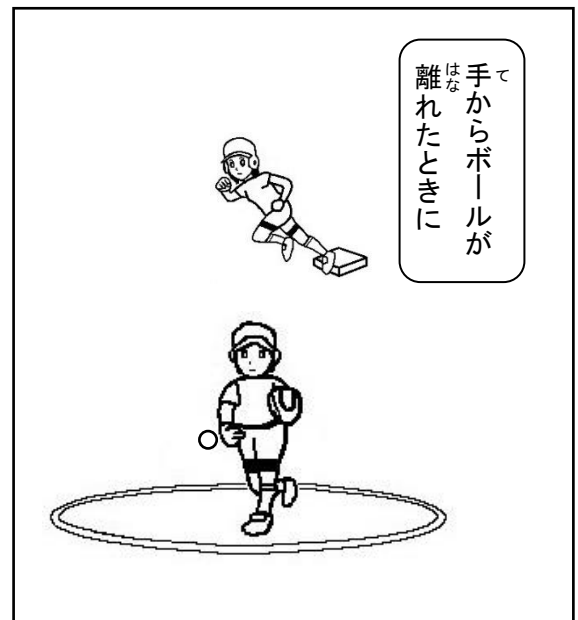
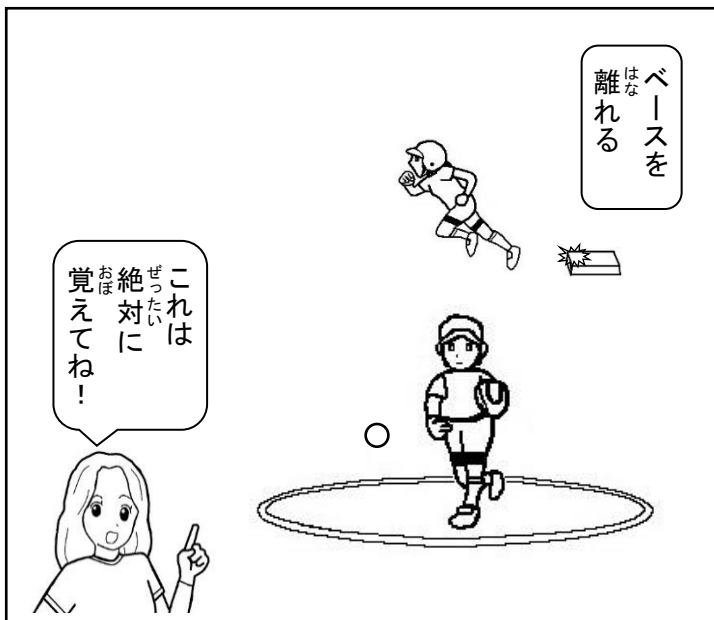
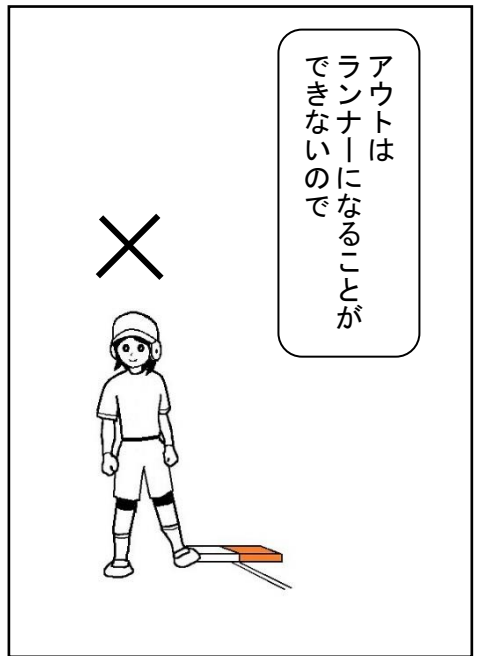
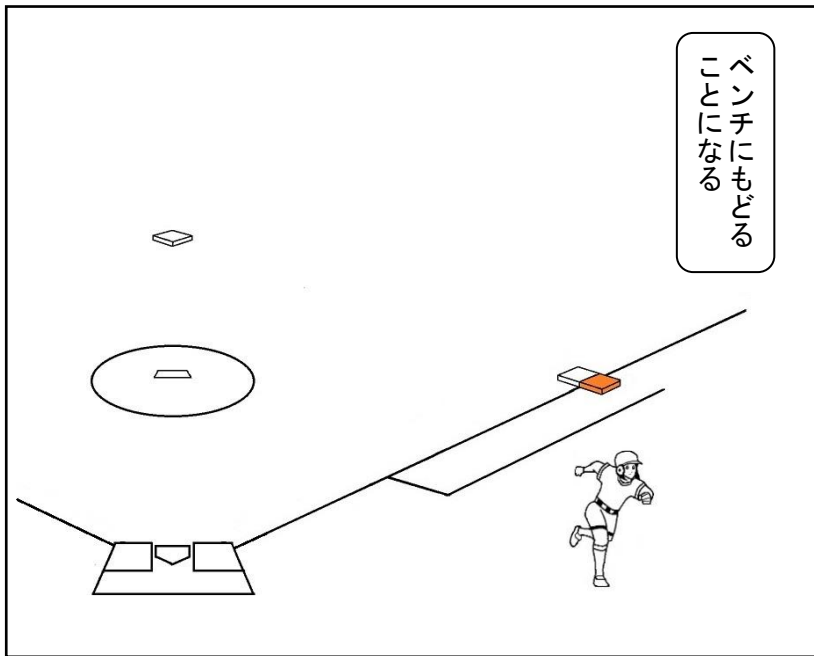
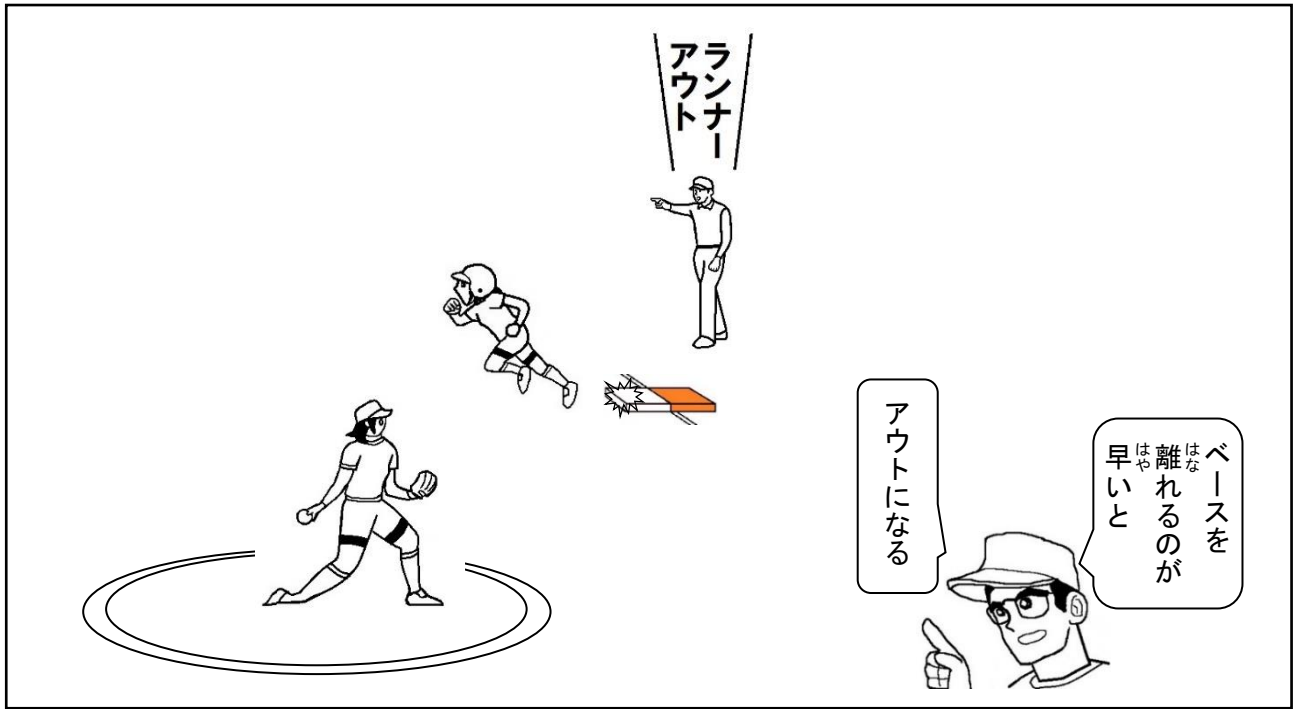




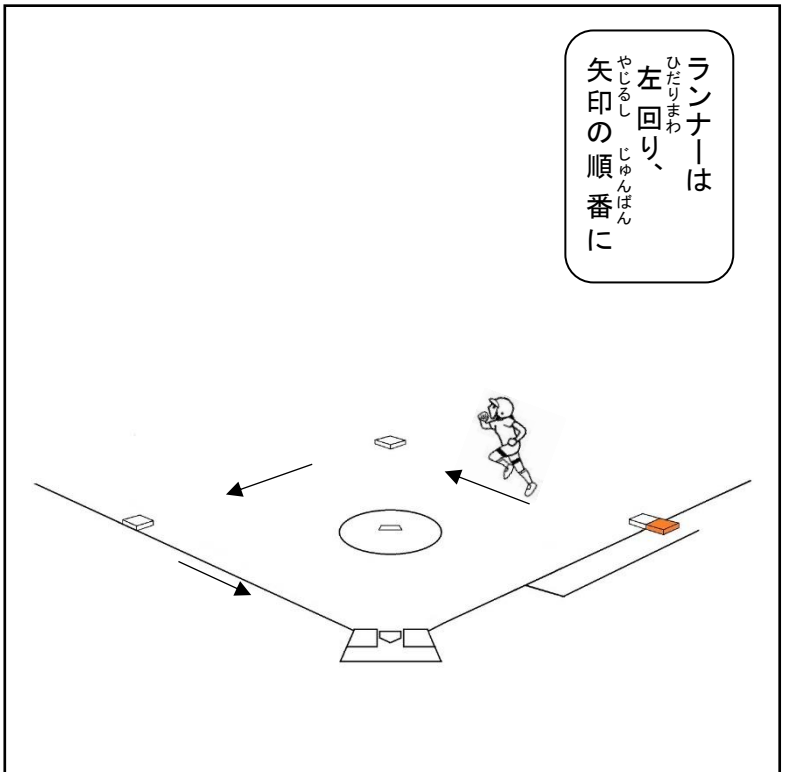
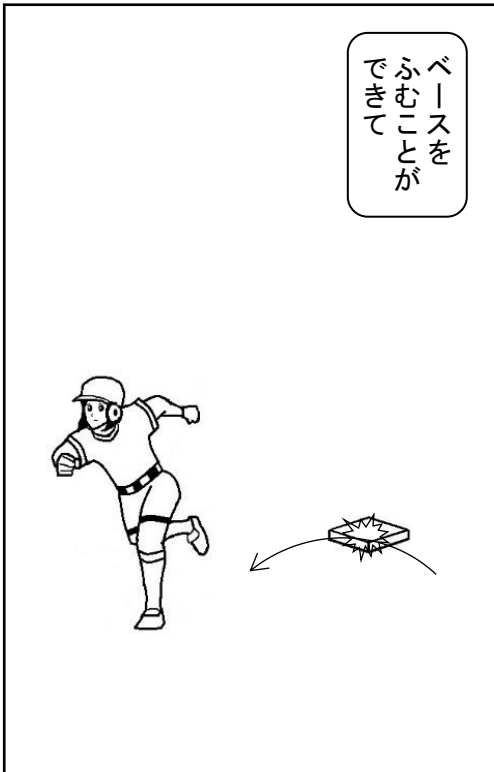
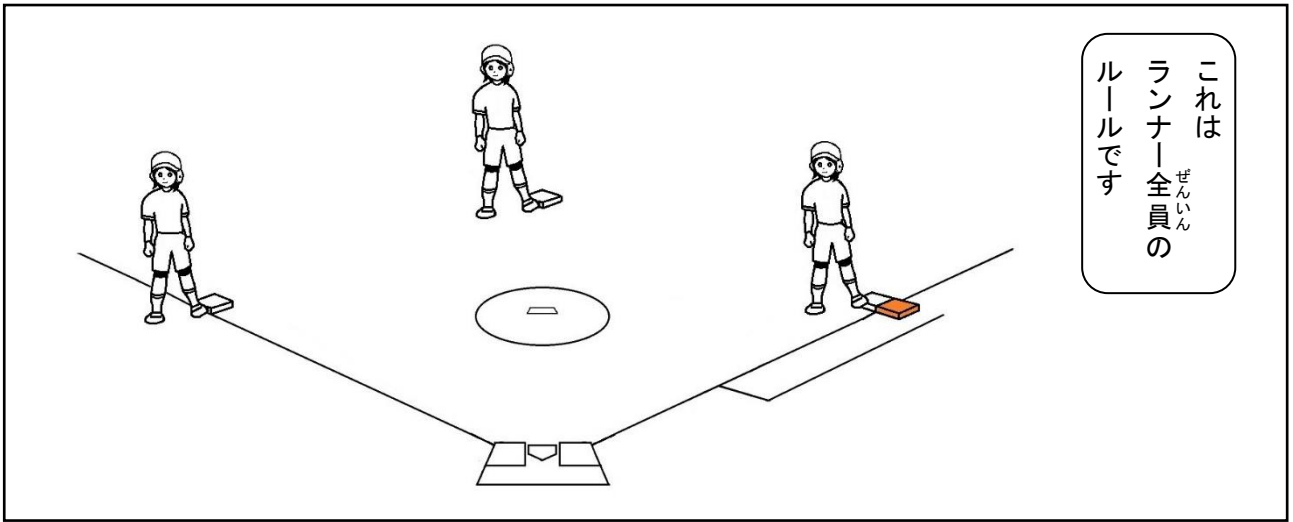
## 8. 「ランナー」になったとき

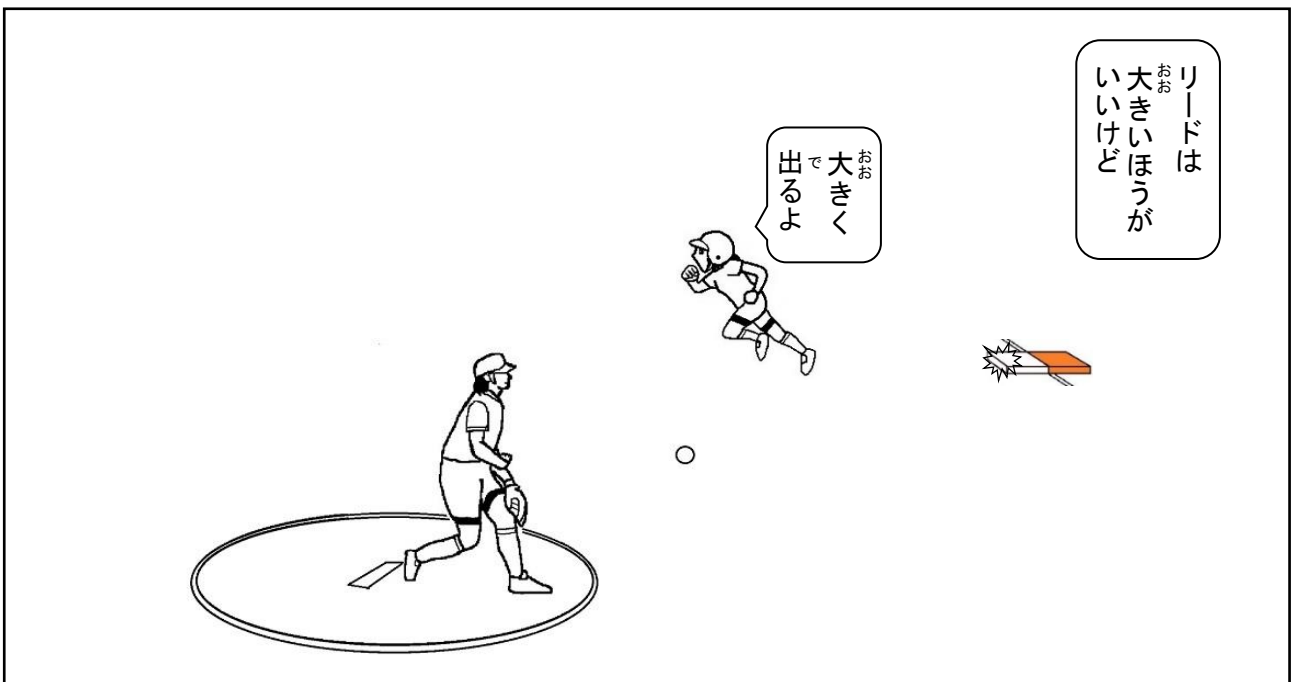
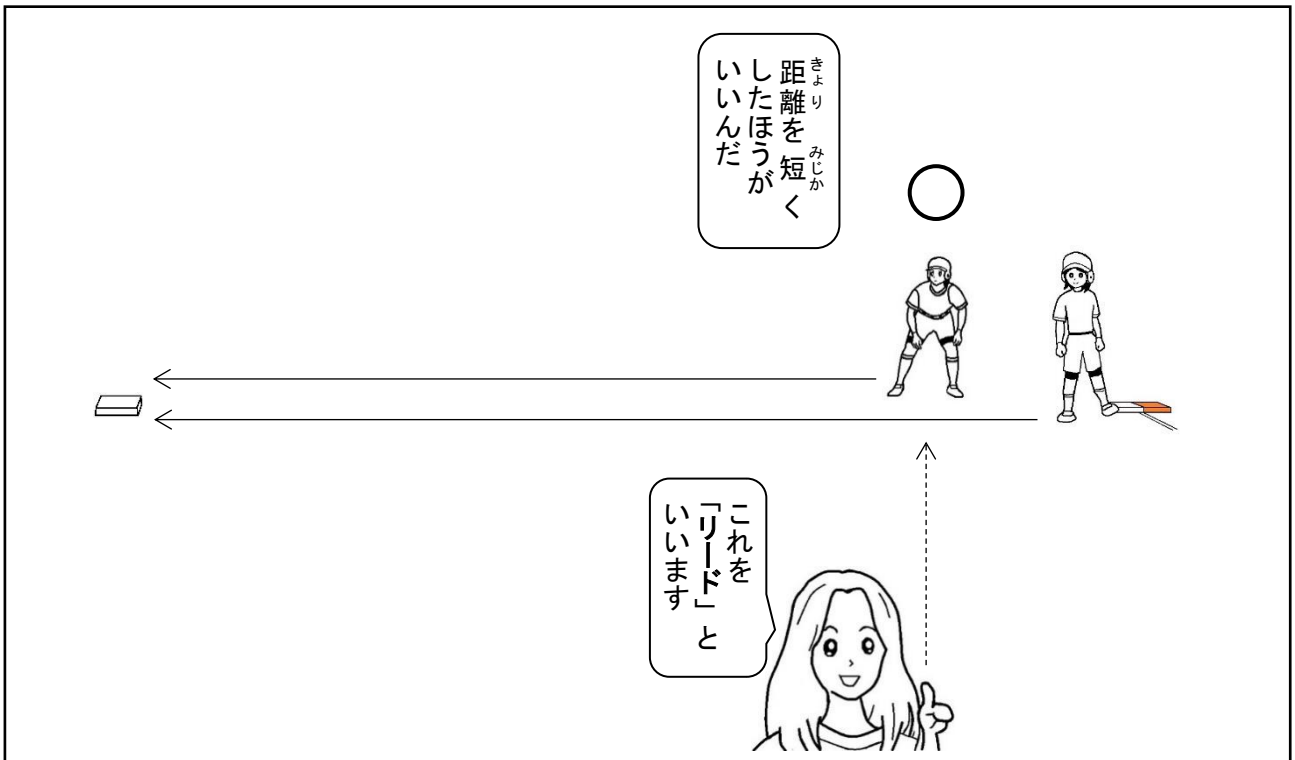
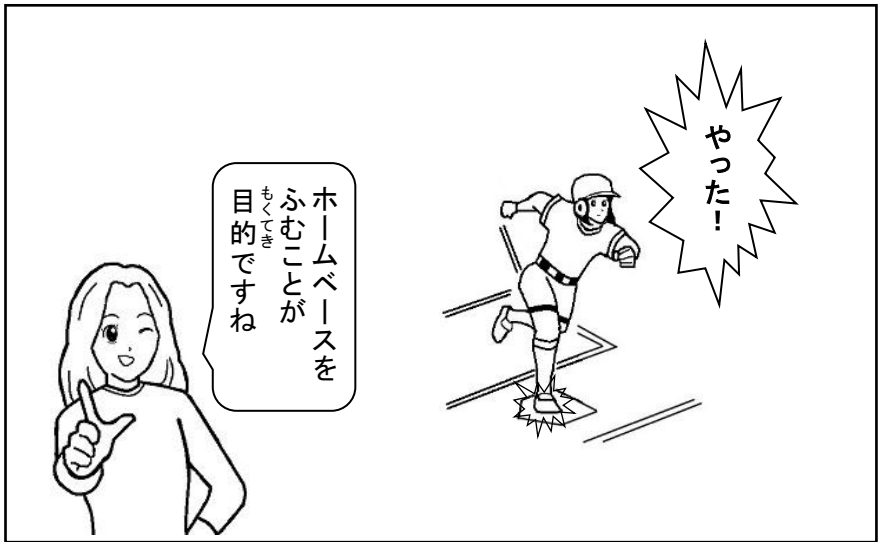


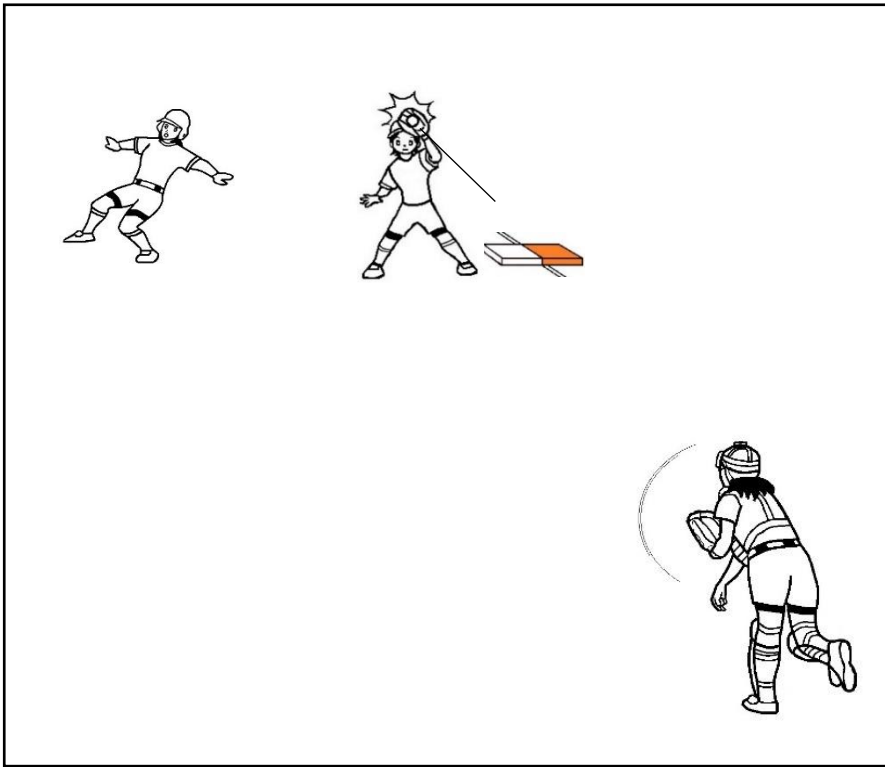




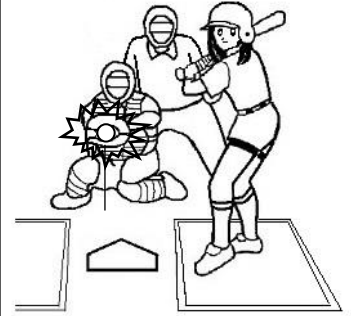




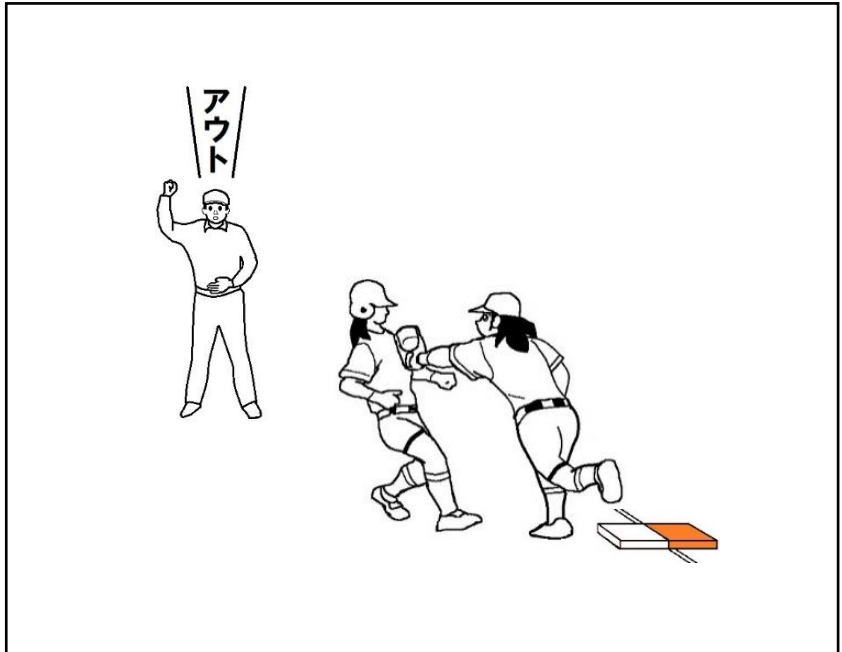




打<sup>う</sup>たな<sup>な</sup>か<sup>か</sup>つ<sup>つ</sup>た  
と<sup>と</sup>き<sup>き</sup>に



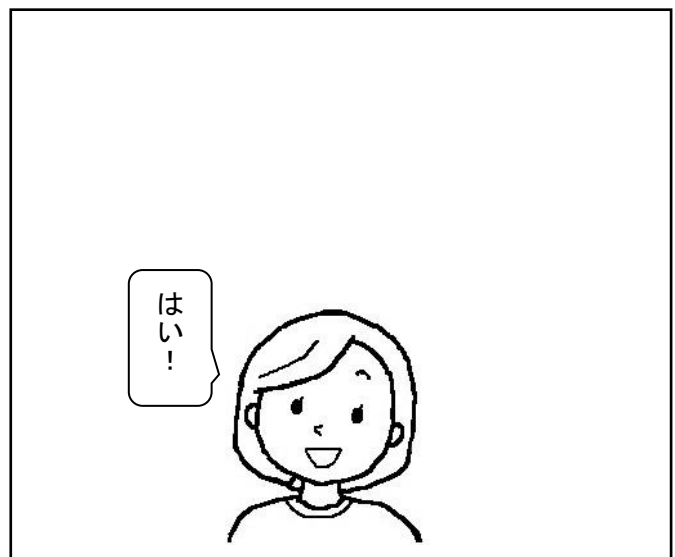
こ<sup>こ</sup>う<sup>う</sup>な<sup>な</sup>つ<sup>つ</sup>て<sup>て</sup>は  
だ<sup>だ</sup>め<sup>め</sup>で<sup>で</sup>す



ア<sup>ア</sup>ウ<sup>ウ</sup>ト



見<sup>み</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>ー<sup>ー</sup>う  
続<sup>つ</sup>き<sup>き</sup>を



は<sup>は</sup>い

ベースには  
ひとり  
一人と  
き  
決ま  
ま  
っ  
て  
い  
る

次つぎのこ  
こと  
を  
あ  
た  
ま  
に  
頭  
に  
い  
れ  
て  
お  
こ  
う

ノ  
ー  
ア  
ウ  
ト  
か  
ワ  
ン  
ア  
ウ  
ト  
と  
ツ  
ー  
ア  
ウ  
ト

B  
S  
O

B  
S  
O

そ  
の  
と  
き  
の  
ア  
ウ  
ト  
カ  
ウ  
ン  
ト  
だ

さんるい 3塁ランナー > いるい 2塁ランナー > いちるい 1塁ランナー

それ  
と  
ラン  
ナー  
は  
ホ  
ー  
ム  
ベ  
ー  
ス  
を  
ふ  
み  
た  
い  
の  
で

たい  
せつ  
じゅん  
ばん  
は  
大  
切  
な  
順  
番  
は  
ホ  
ー  
ム  
ベ  
ー  
ス  
に  
ち  
か  
近  
い  
ラン  
ナー  
で  
す

おほ  
やり方の違いを  
しっかりと  
覚えましょう

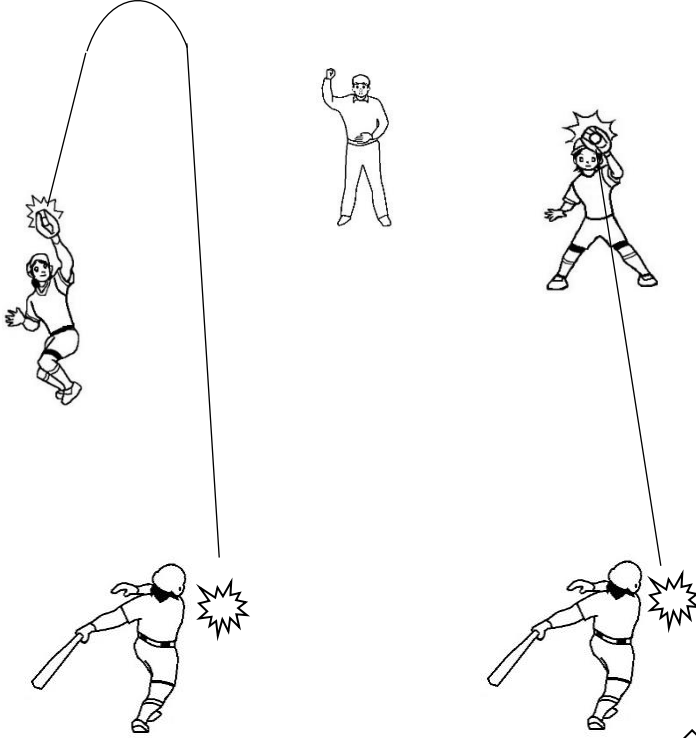


バッターの  
ときより  
たいせつ  
大切なので

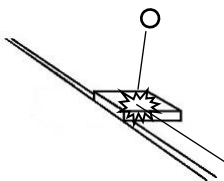
そして  
打球で走塁の  
やり方が違う



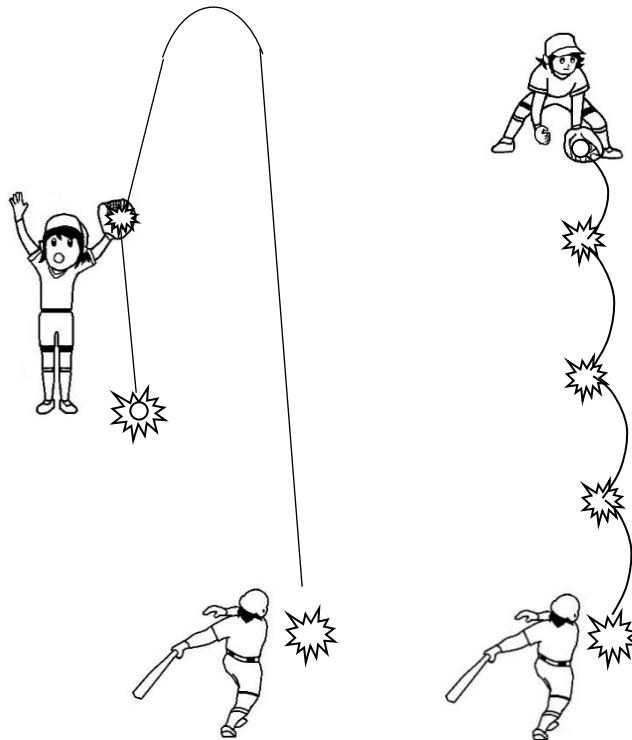
打球が地面に  
着く前に  
捕られたときと



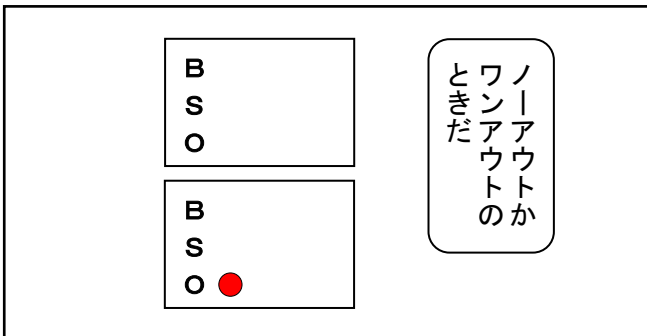
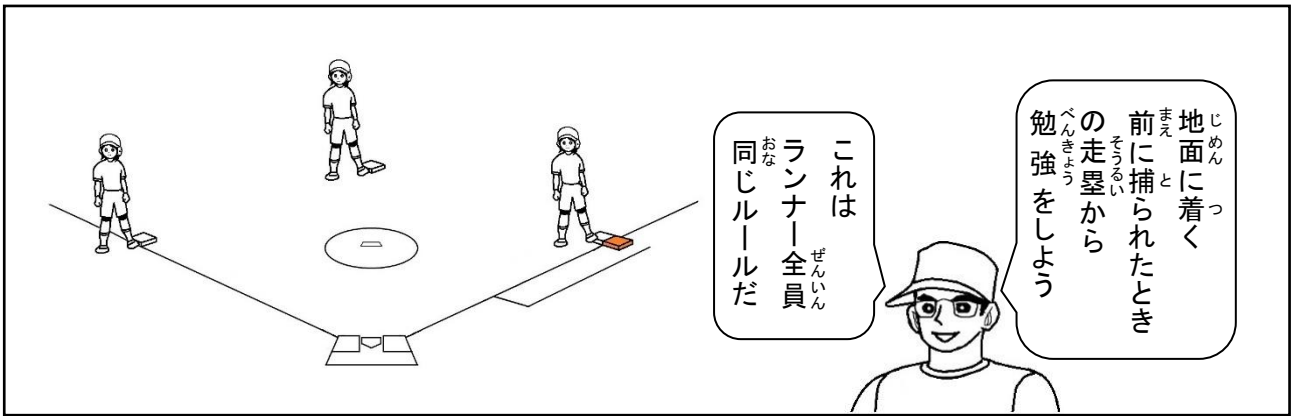
ベースなど  
フェアグラウンドの  
ものに当たったときは  
地面に着いたこと  
になる

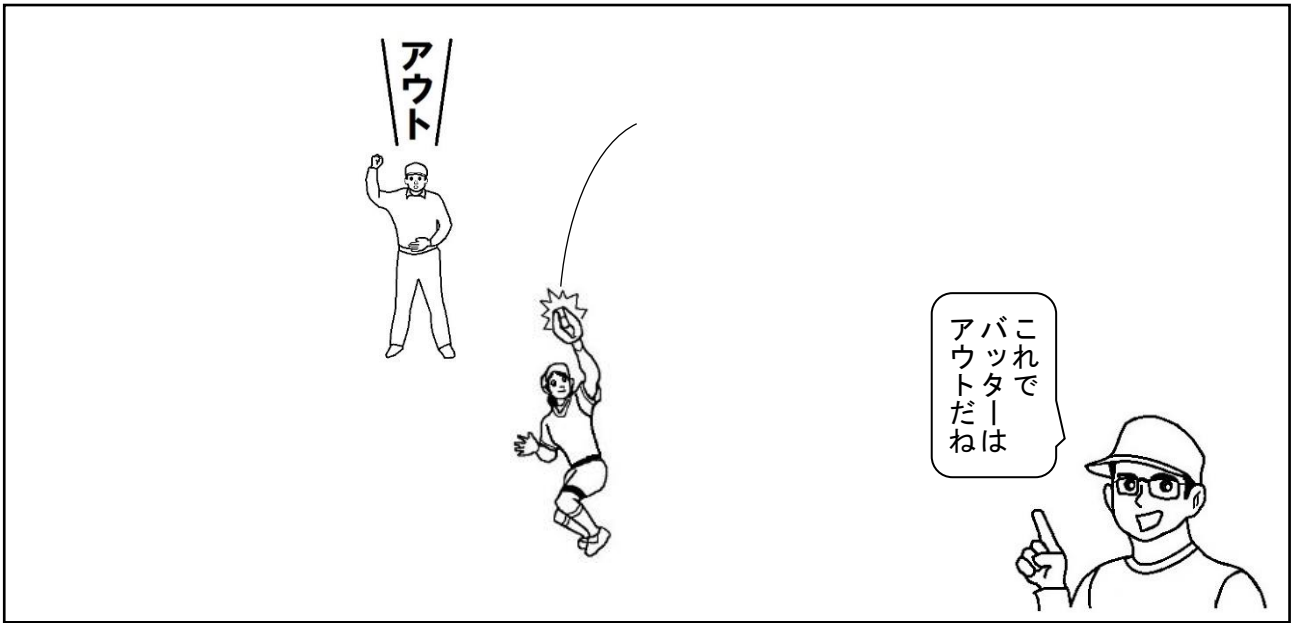


地面に着いたときで  
走塁のやり方が違う

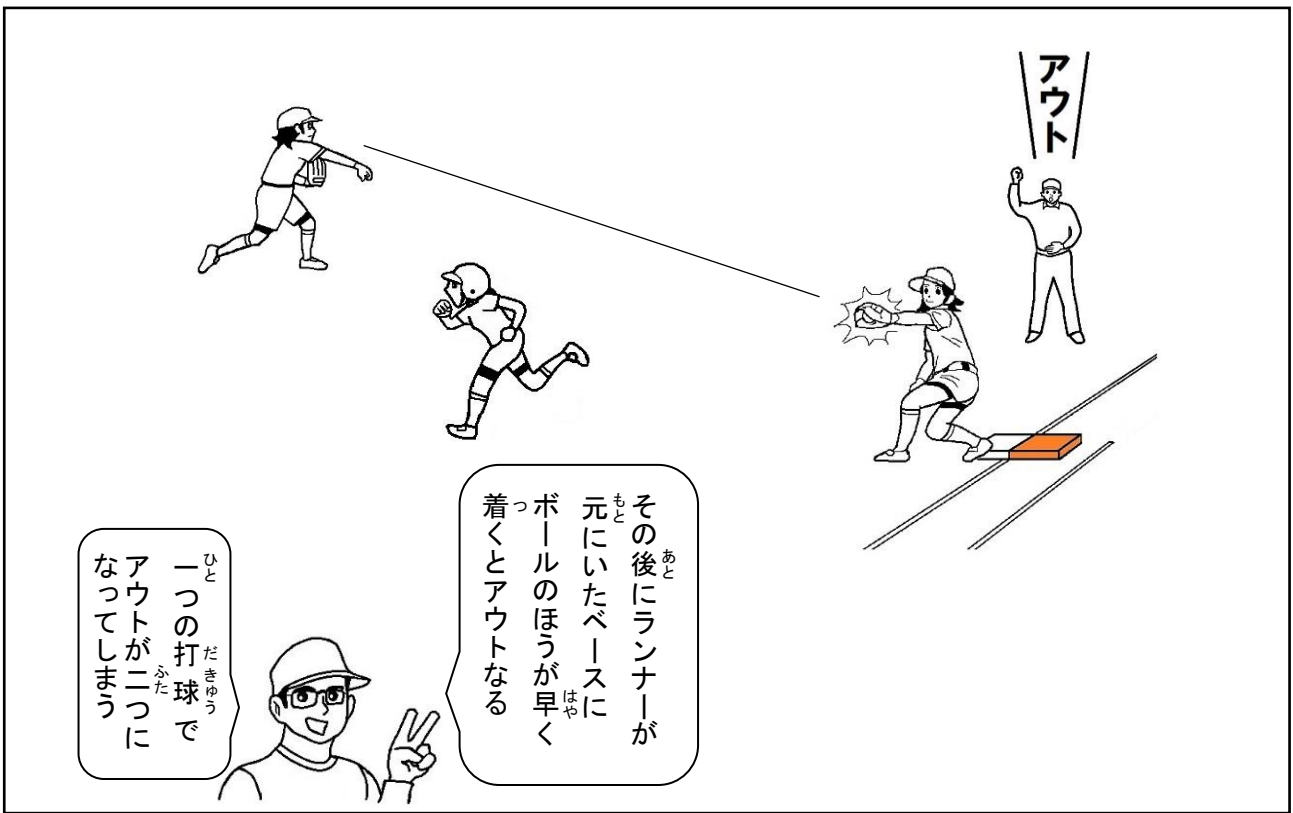


だきゅう　じめん　つ　まえ　と　そうるい  
 打球が地面に着く前に捕られたときの走塁





これで  
アウトだね



ひとつの打球で  
アウトが二つに  
なってしまう

その後ランナーが  
元いたベースに  
ボールのほう  
着くとアウトなる

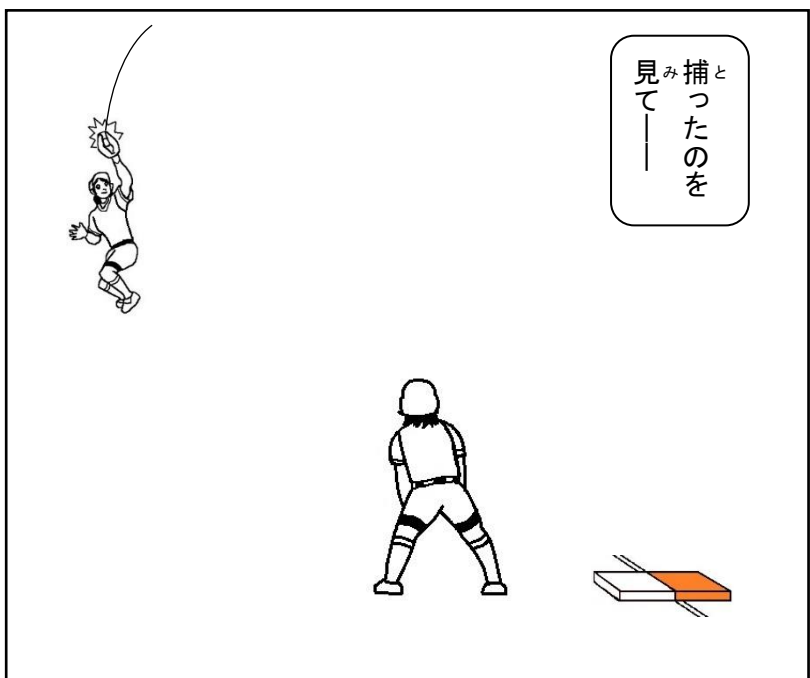
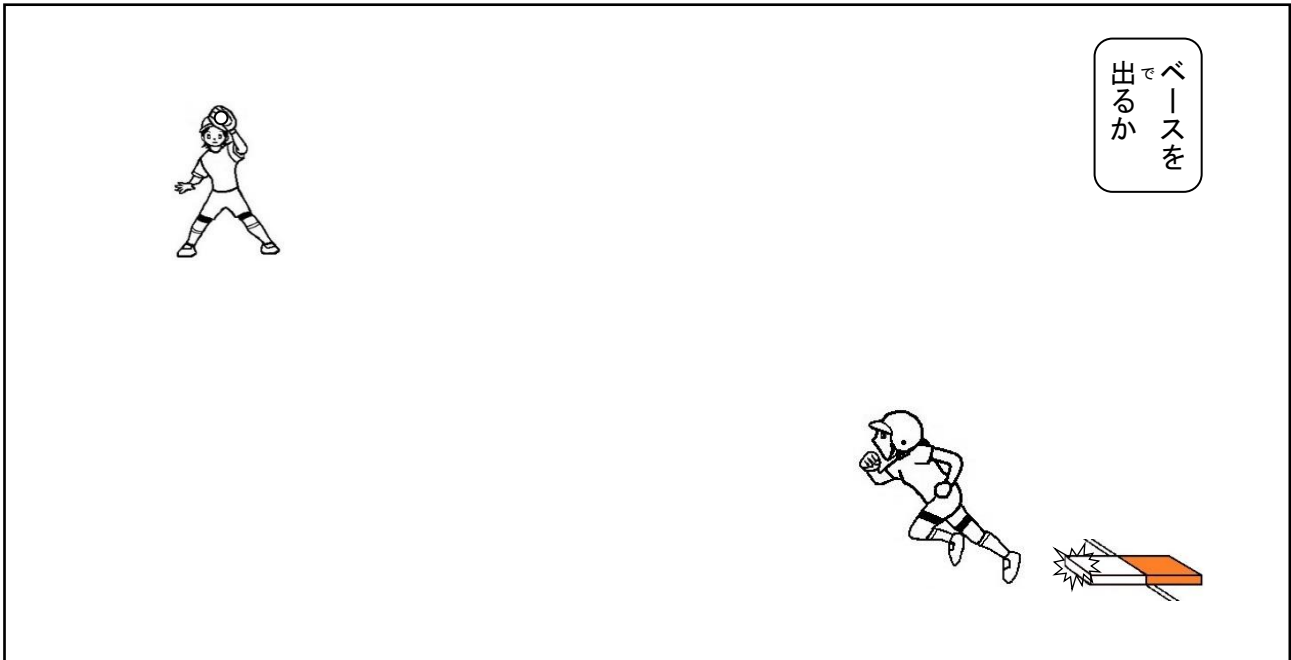
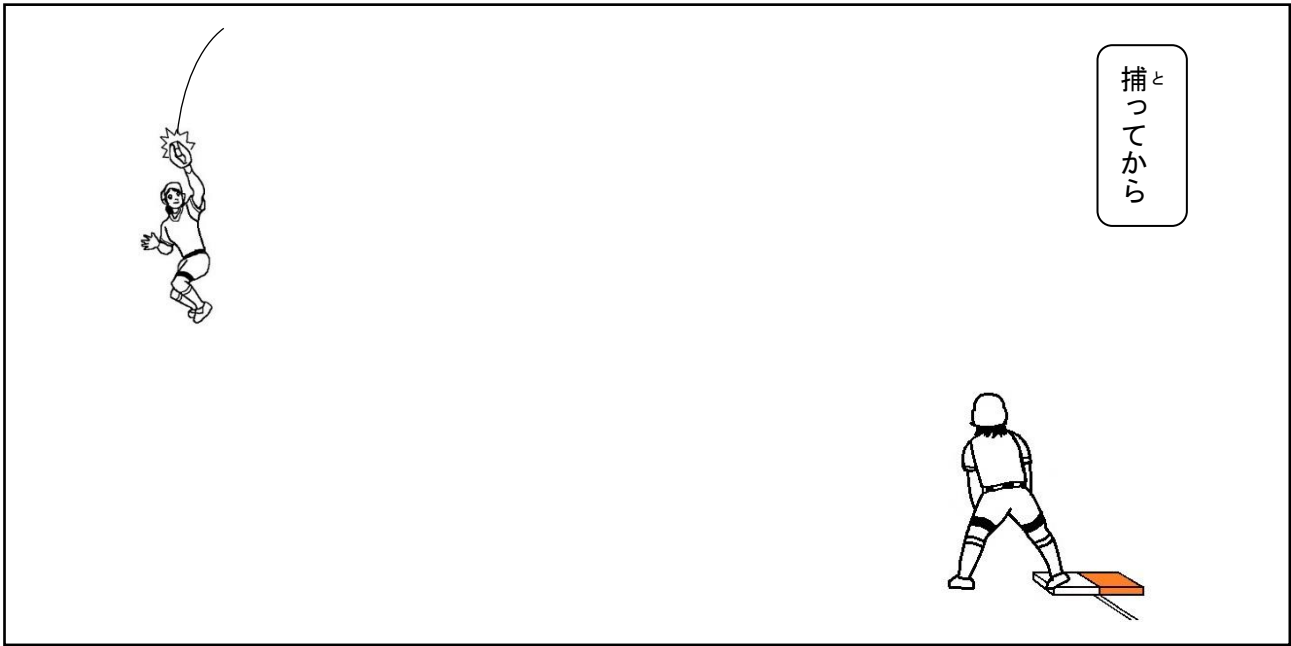
それじゃ  
ランナーは  
走れないの



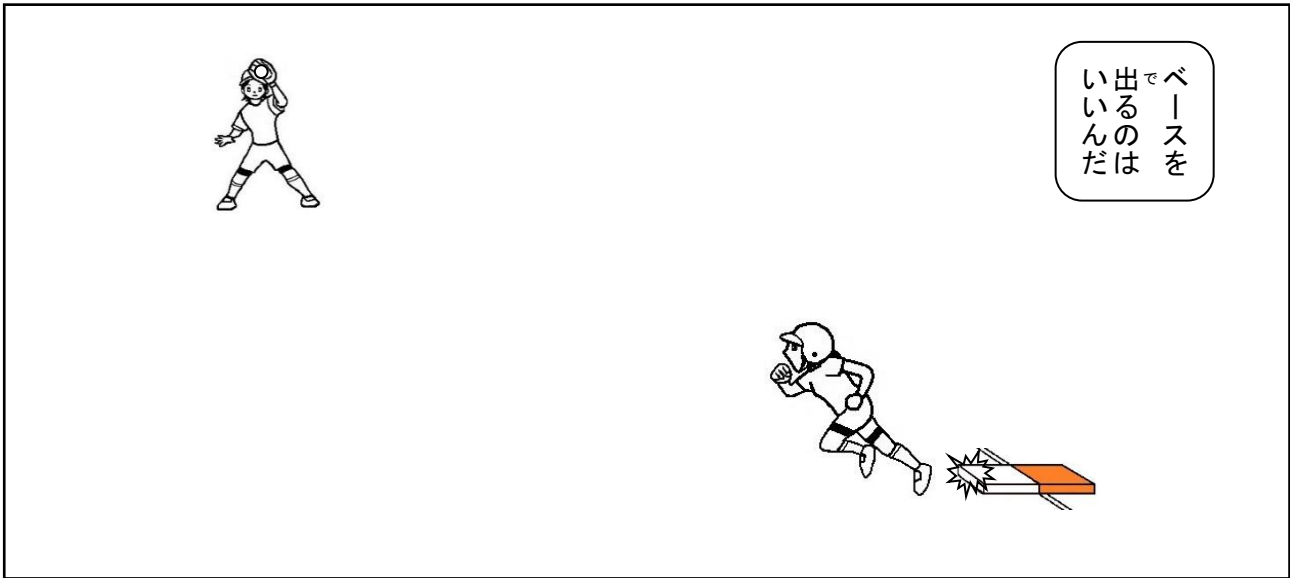
ランナーは  
元いたベースに  
ボールより早く  
もどること



地面に着く  
前に捕られた  
ときは







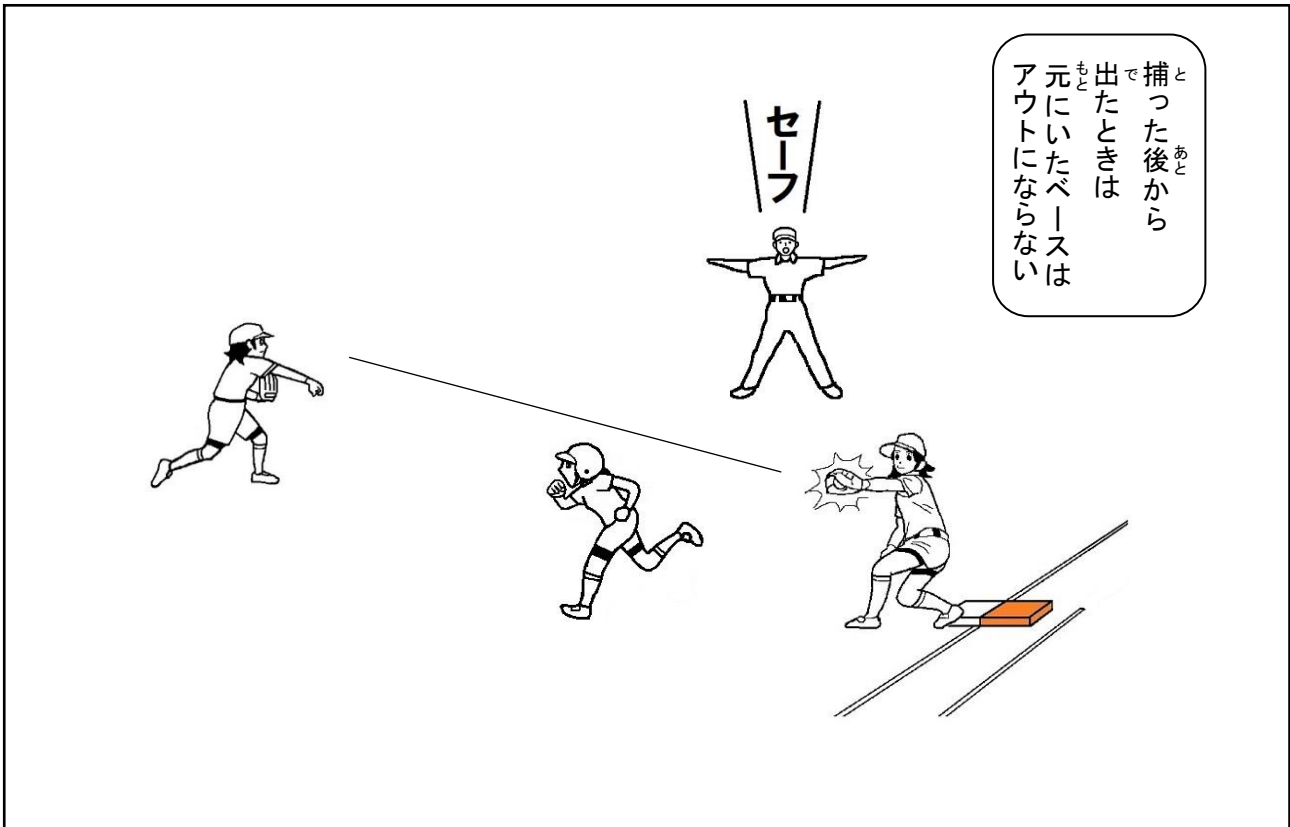
ベースを  
出で  
いるの  
だは



ランナーは  
ぜったいもと  
絶対に元にいた  
ベースにもどる  
こと！

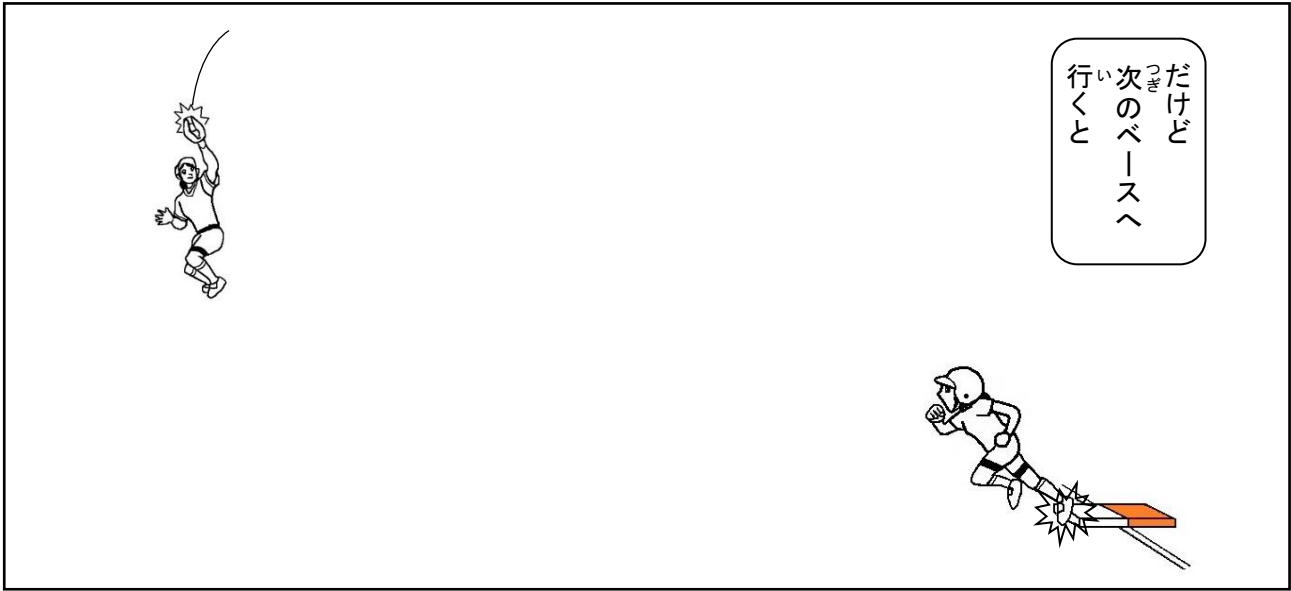
じめんにつま  
地面に着く前に  
ボールを捕られた  
ときは

これを  
「タッチアップ」  
といいます

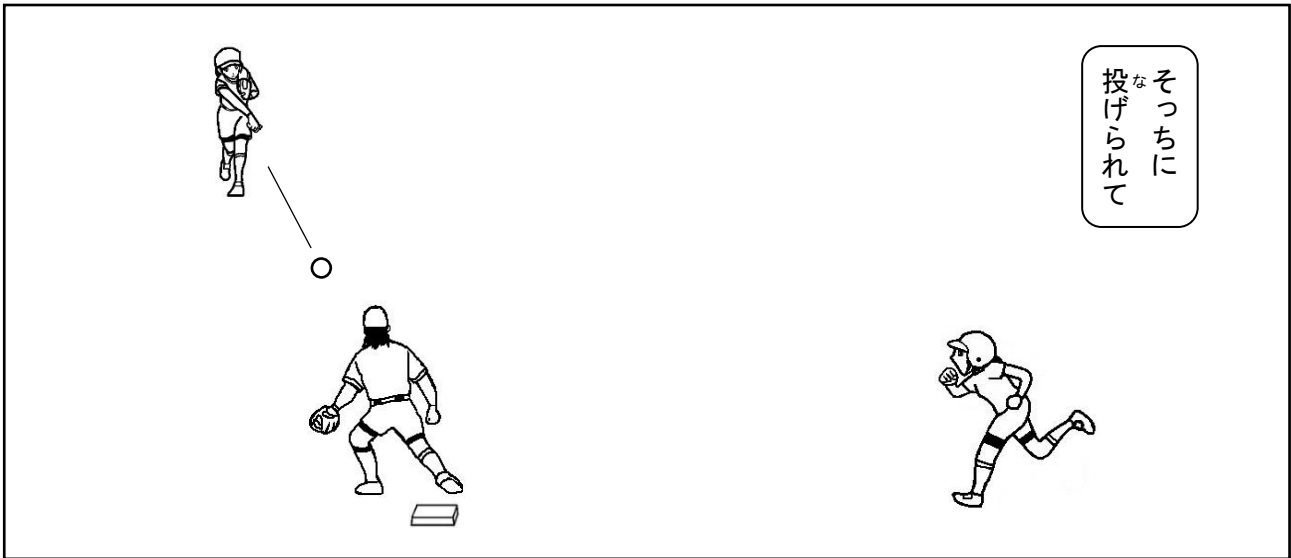


と  
捕った後から  
あ  
出たときは  
も  
元いたベースは  
アウトにならない

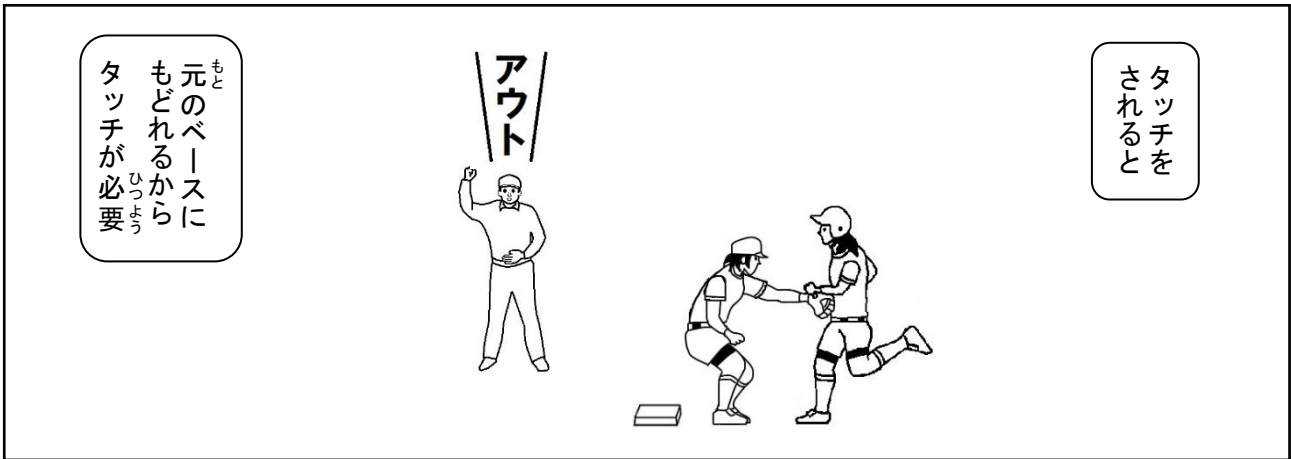
セーフ



ただいま  
次のベースへ  
行く



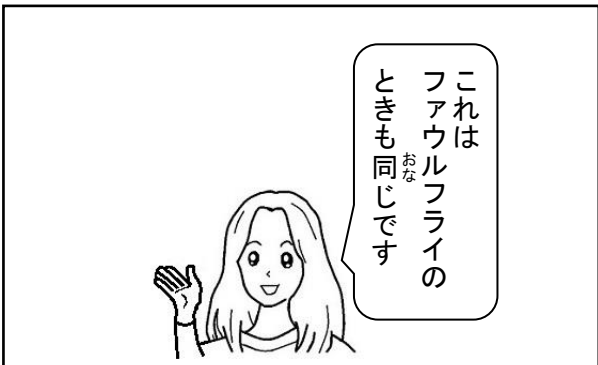
そつちに  
投げられて



元のベースに  
もどれるから  
タッチが必要

アウト

タッチを  
されると



これは  
ファウルフライの  
ときも同じです

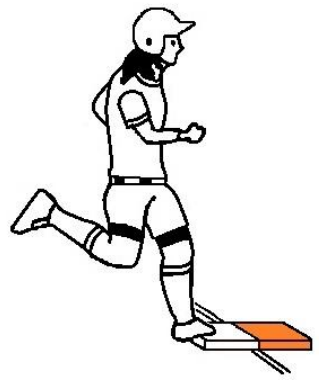


タッチのほうが  
早そうなきは  
行かない

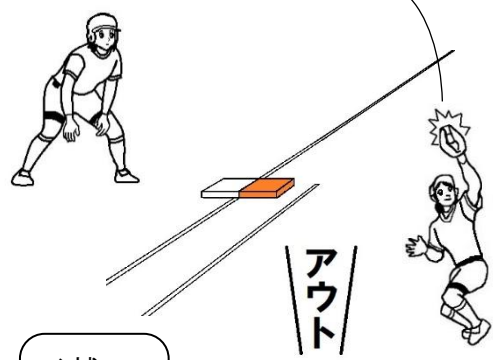
タッチアップ  
をして  
次のベースまでに

これを  
「帰塁」  
という

すぐに  
もとにいたベースに  
もどること！



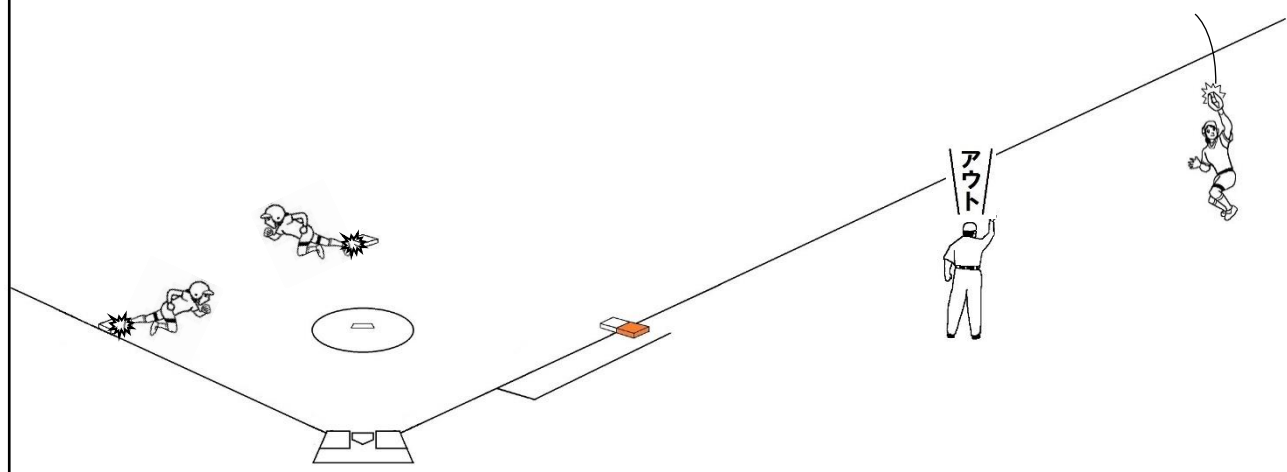
フライやライナーは  
グラウンド内  
どこで捕っても

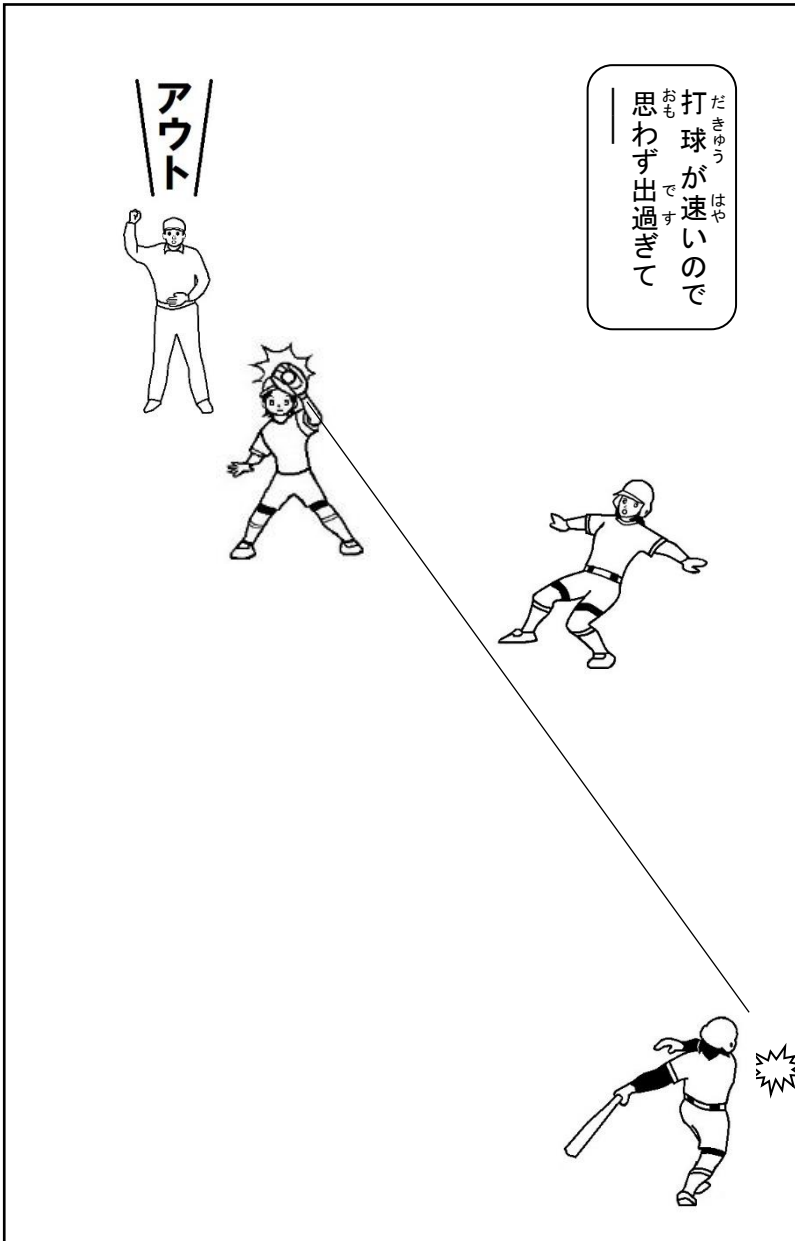


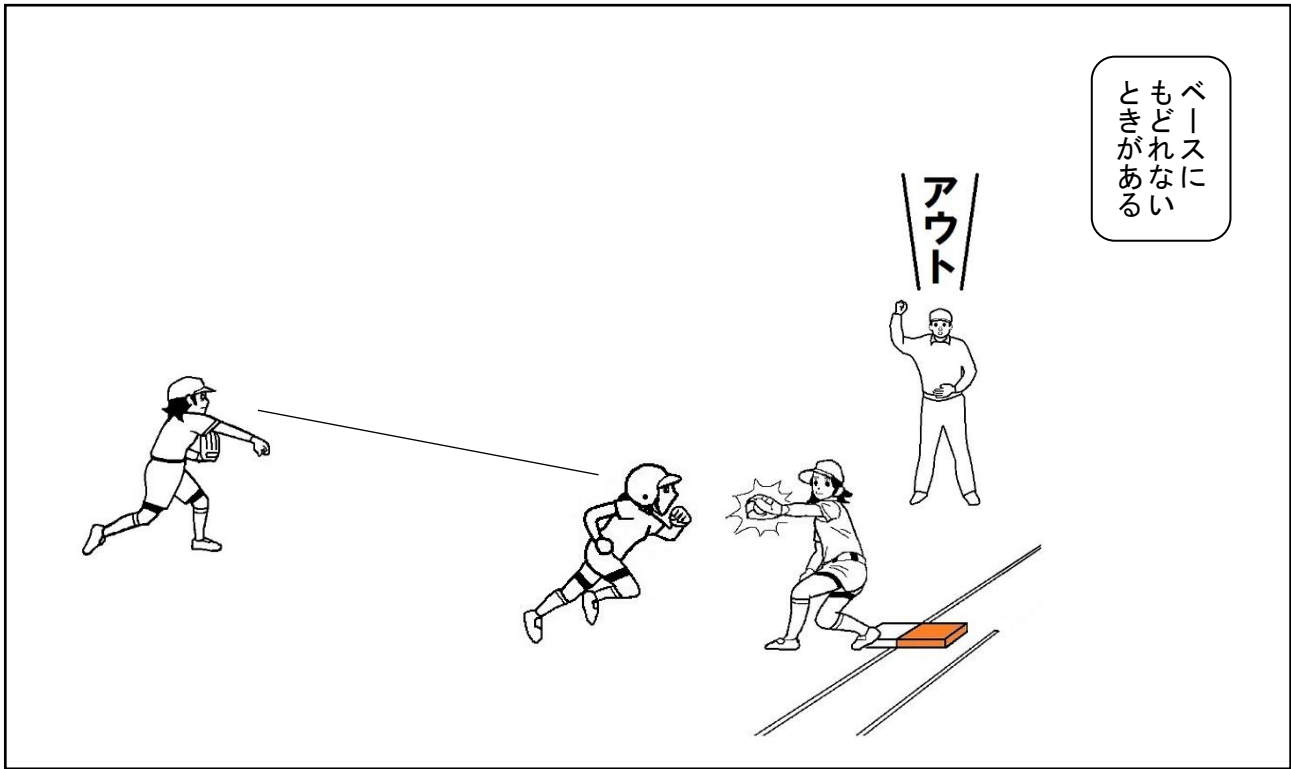
アウト  
ファウルフライを  
捕ったときは  
インプレイです

フライやライナーは  
グラウンド内  
どこで捕っても  
インプレイです

だから捕った後に  
タッチアップが  
できます  
(フェアグラウンドでは  
ボールが野手に  
ふれた後にできます)

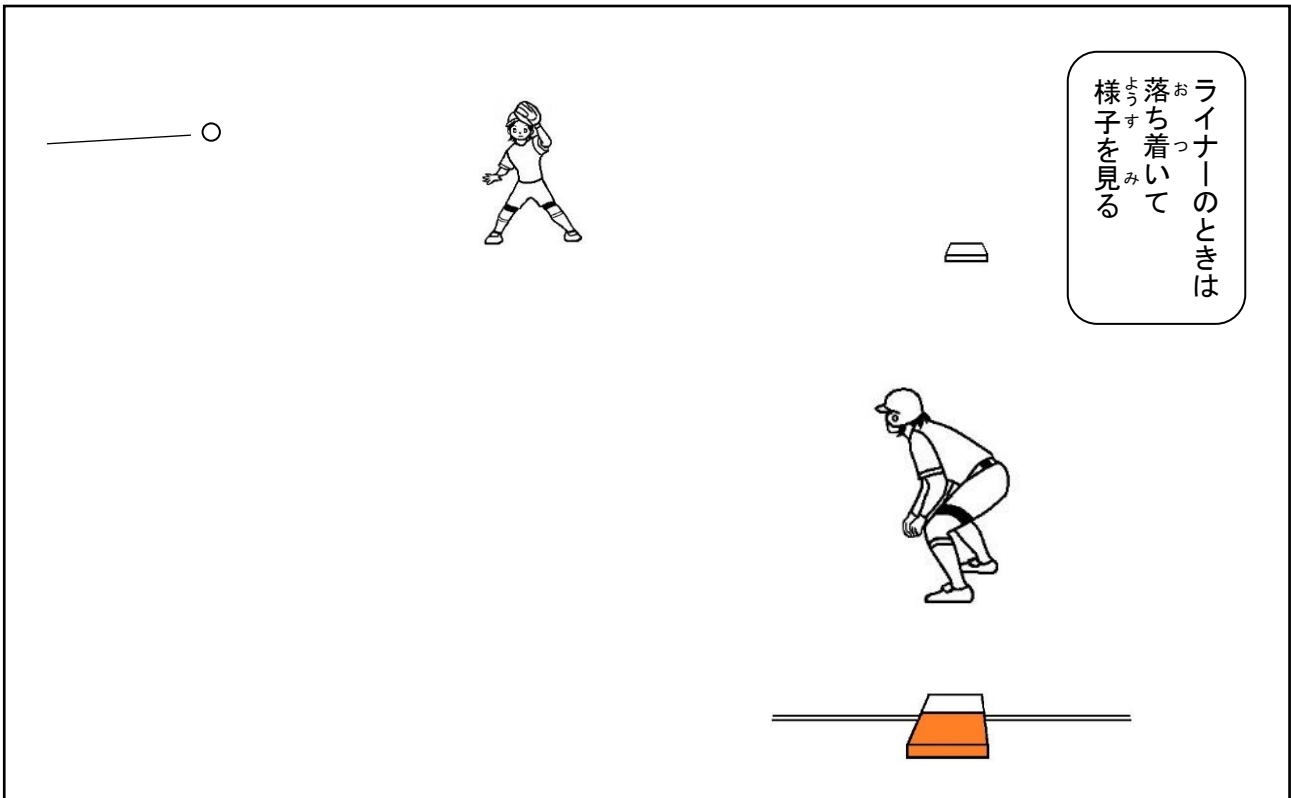






ベースにもどれないときがある

アウト



ライナーのときはおちついて様子を見る



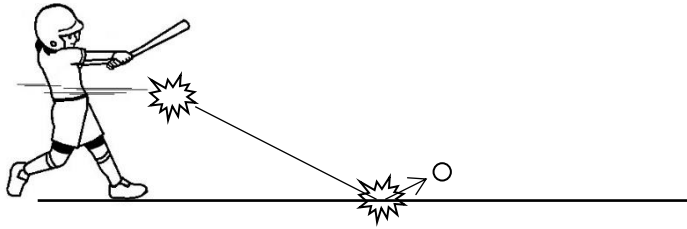
次のページに  
いこう

それが  
できてから



ここまでを  
よく読んで  
あたまに  
入れてね

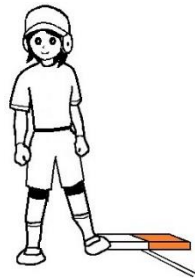
だきゅう じめん つ そうり  
打球が地面に着いた（ゴロ）ときの走塁1



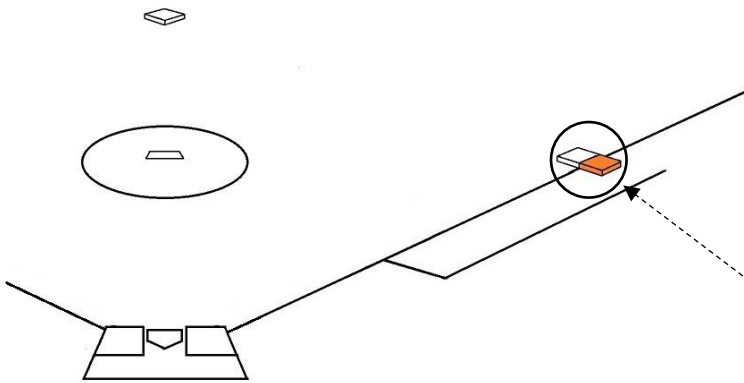
つぎ  
じめん  
は  
地面にボールが  
着いた（ゴロ）  
ときをいくよ



このときは  
しろ  
ベースに立って  
いますね



いち  
塁ランナーの  
ときを  
見よう

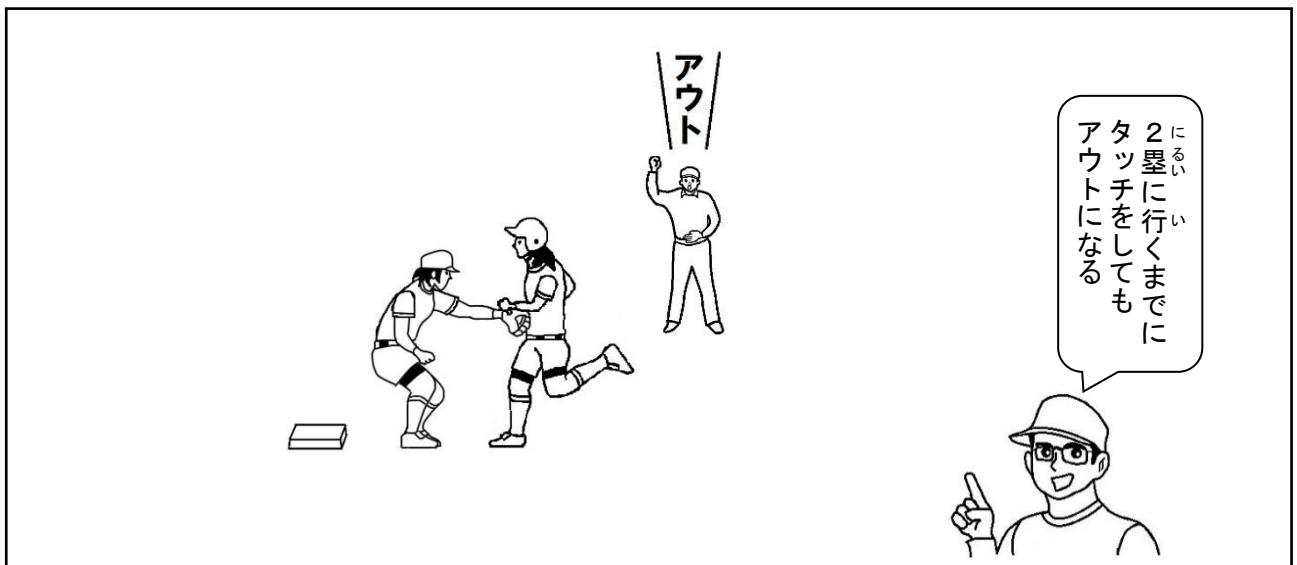
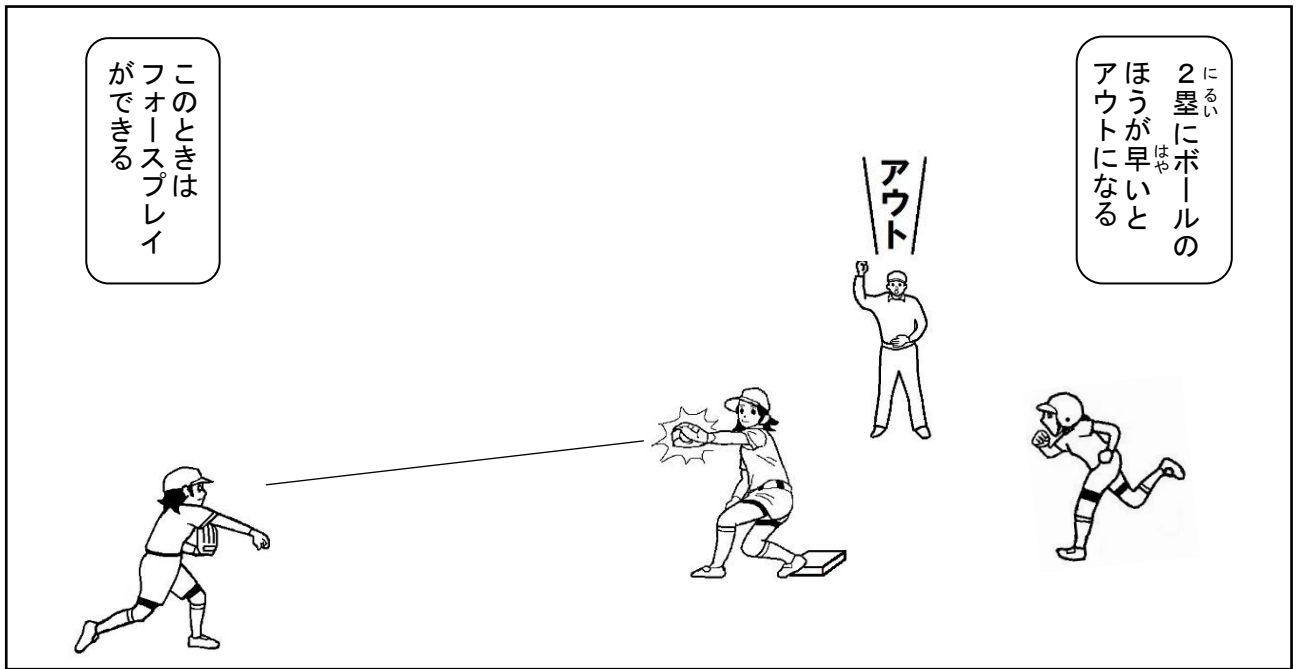
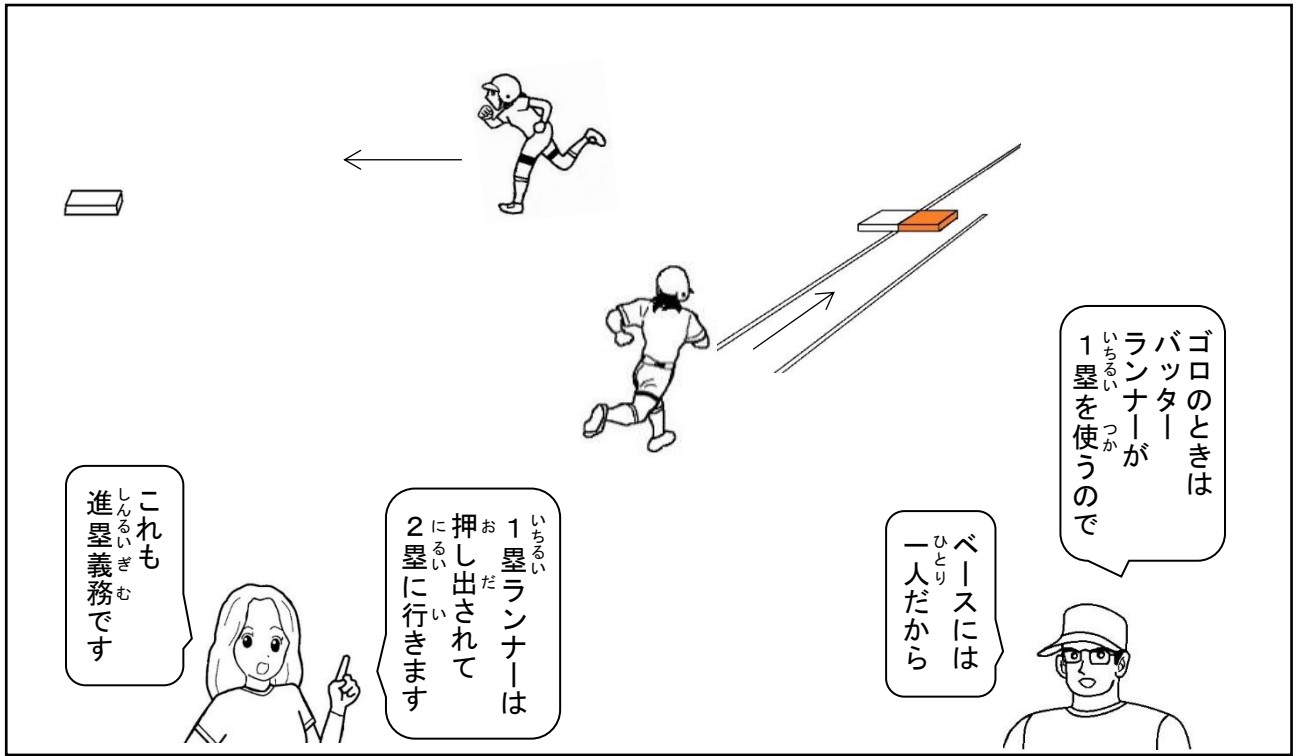


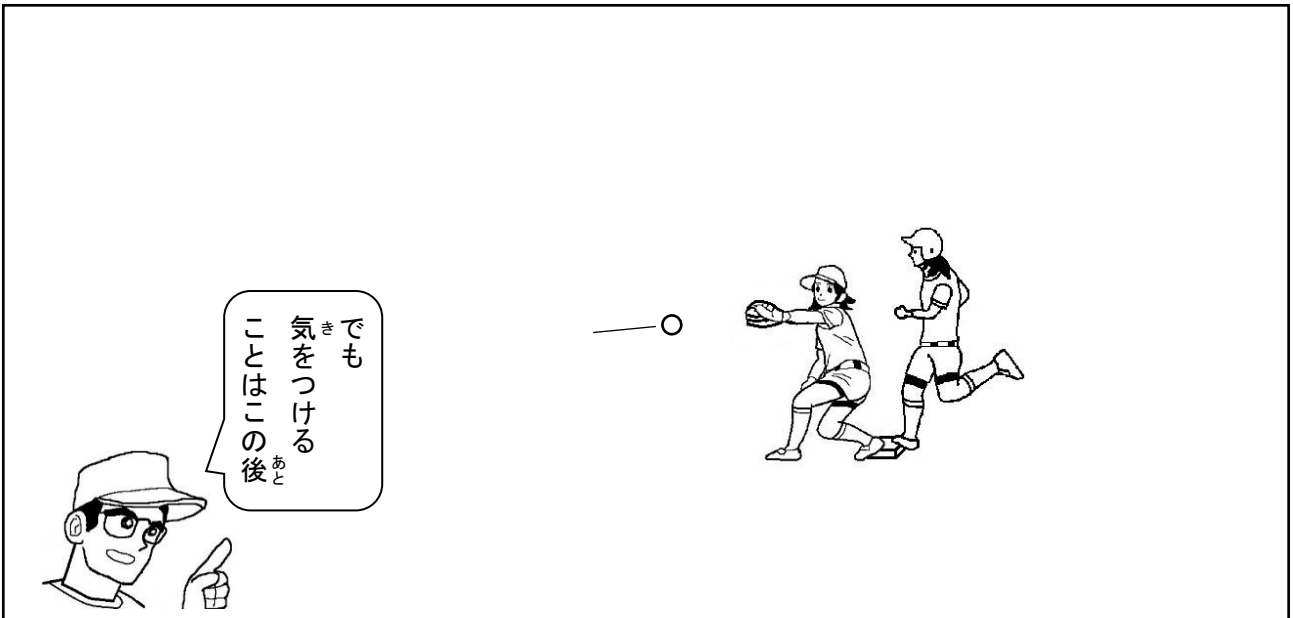
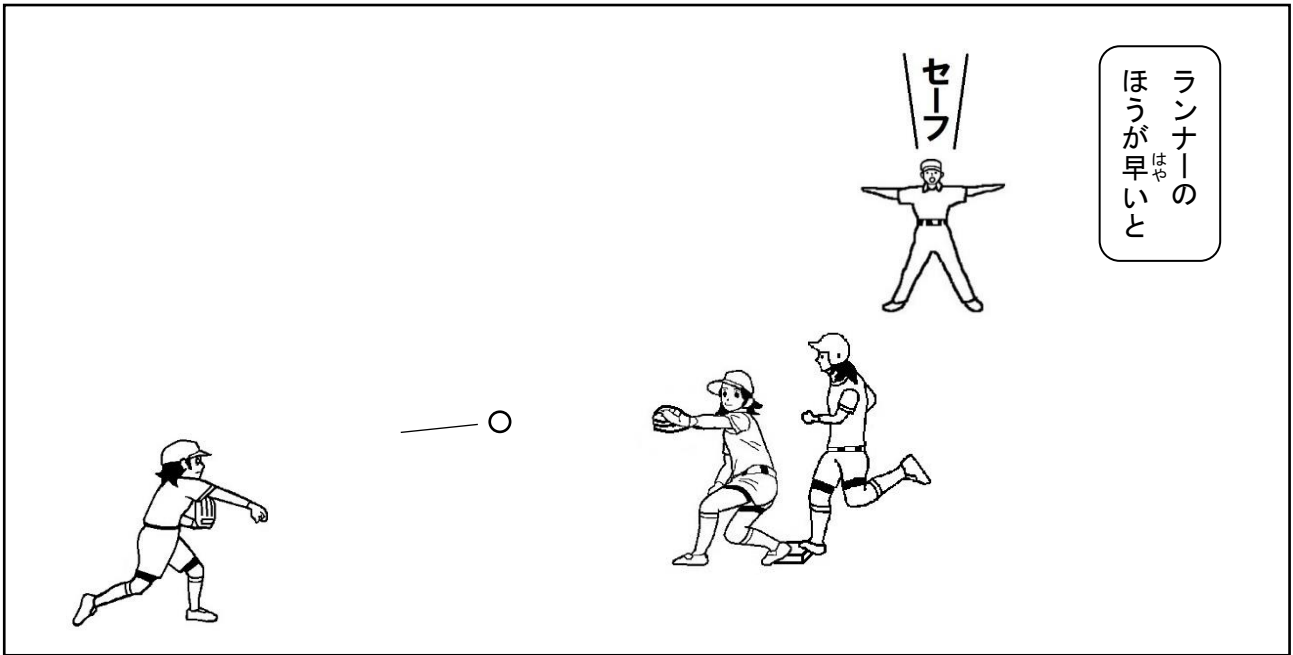
バッターの  
アウトかセーフは  
いち  
塁ベースで  
決まるんだね



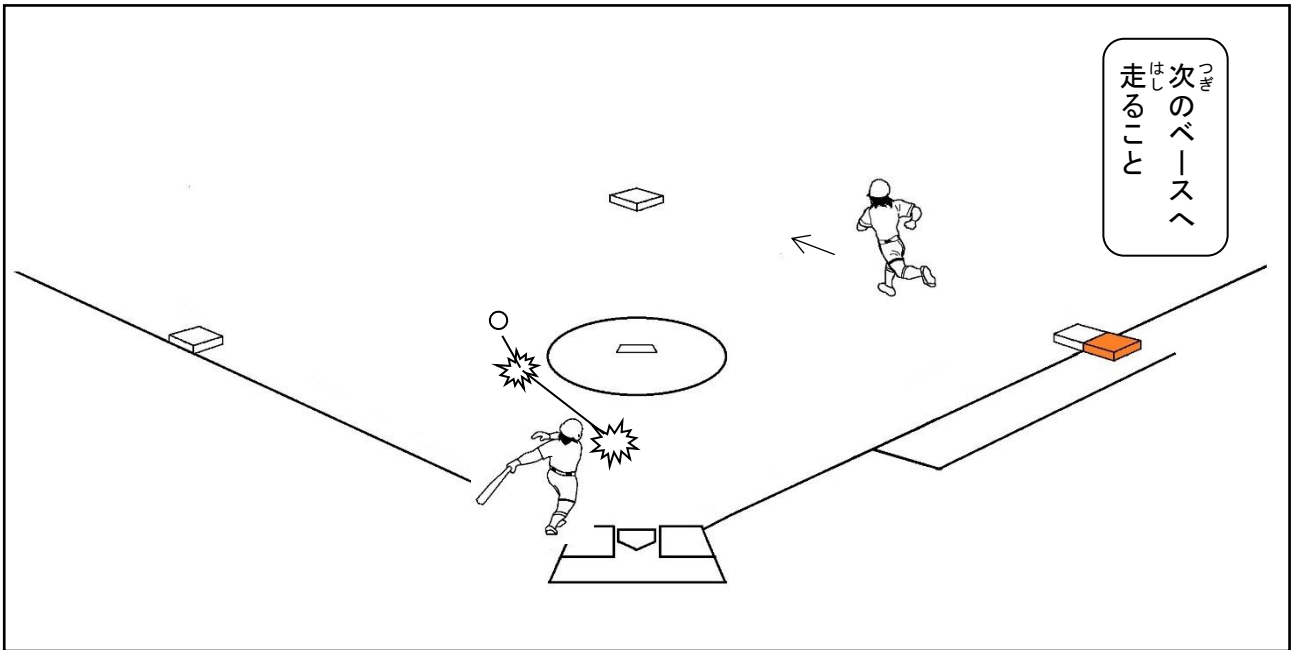
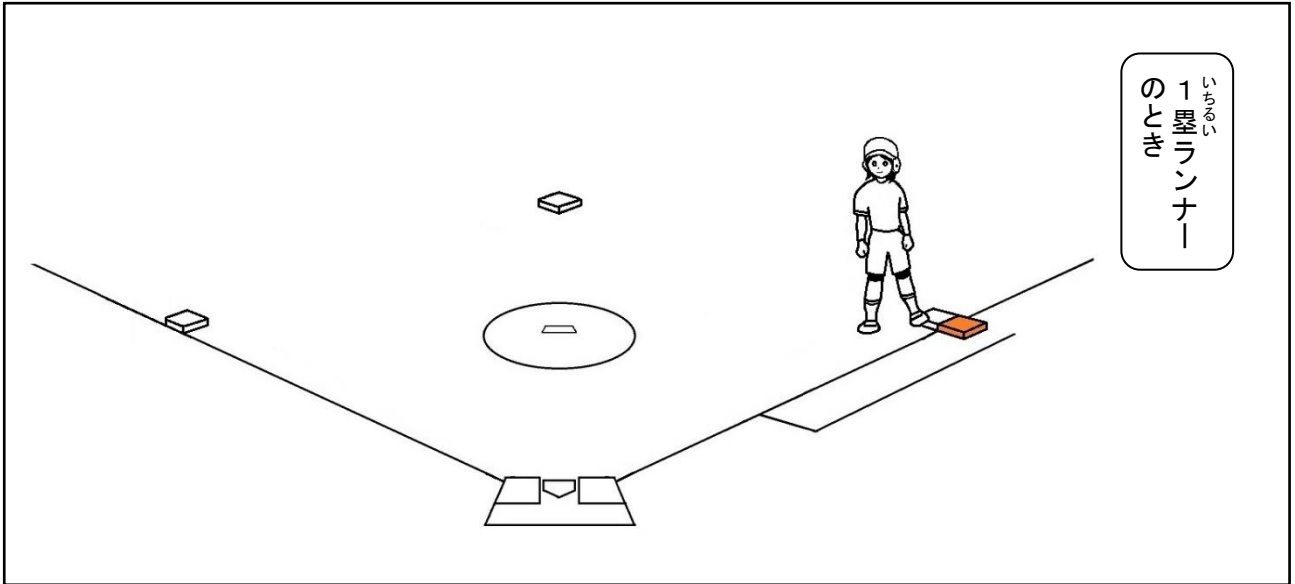
ゴロのとき  
バッターは  
しんいぎむ  
進塁義務が  
あります

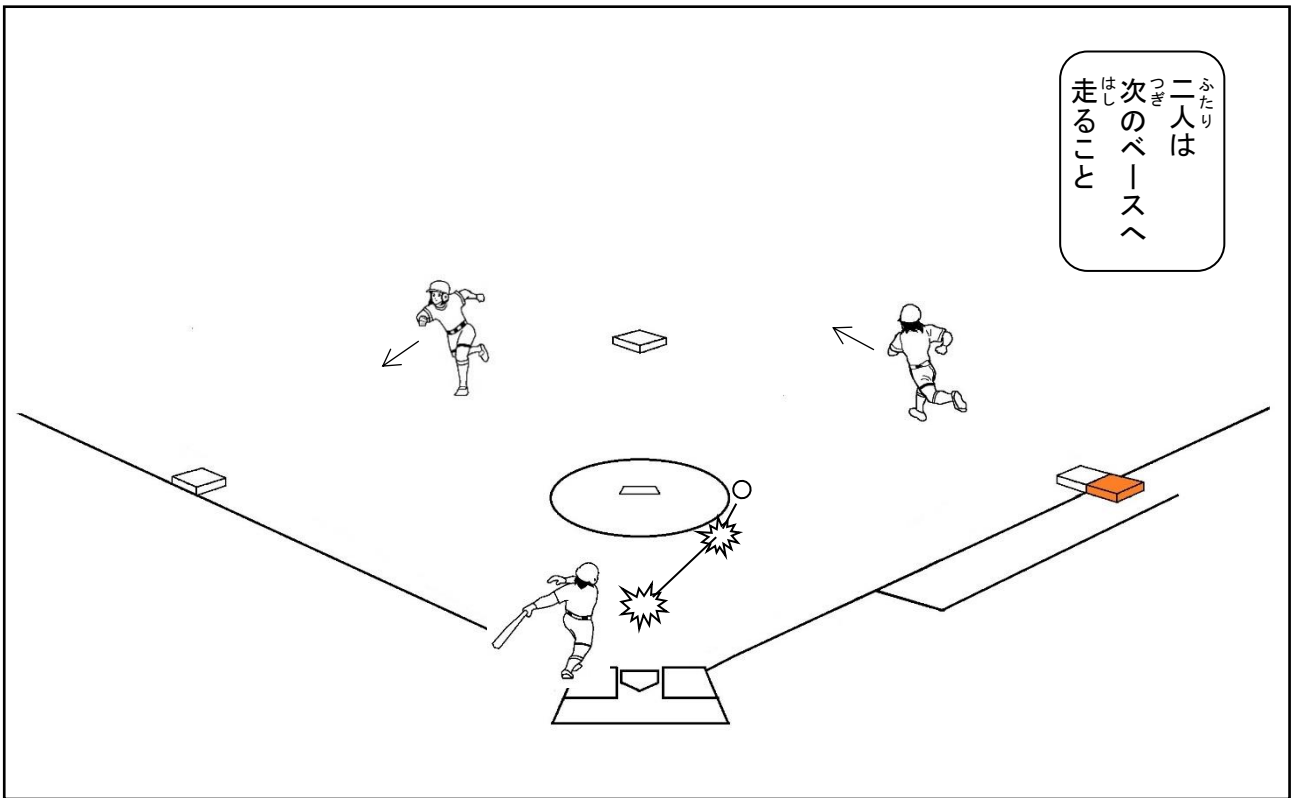
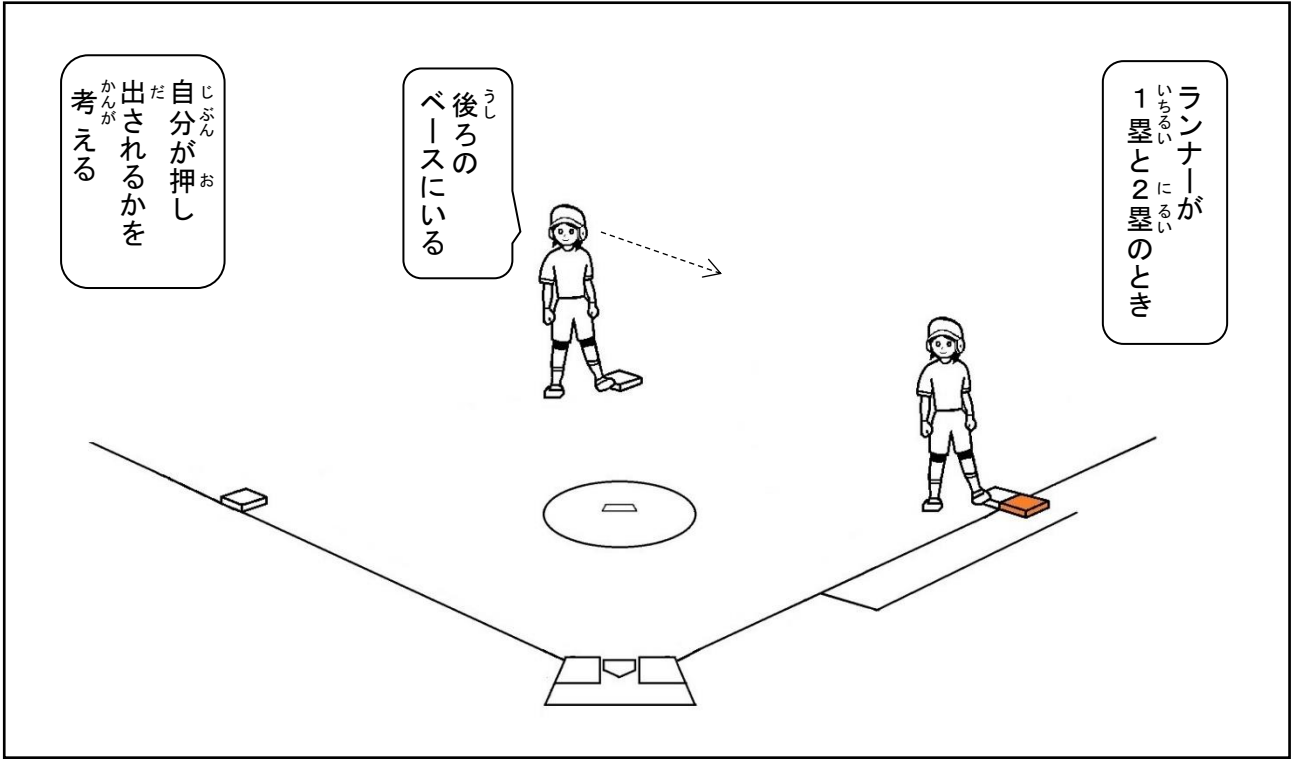


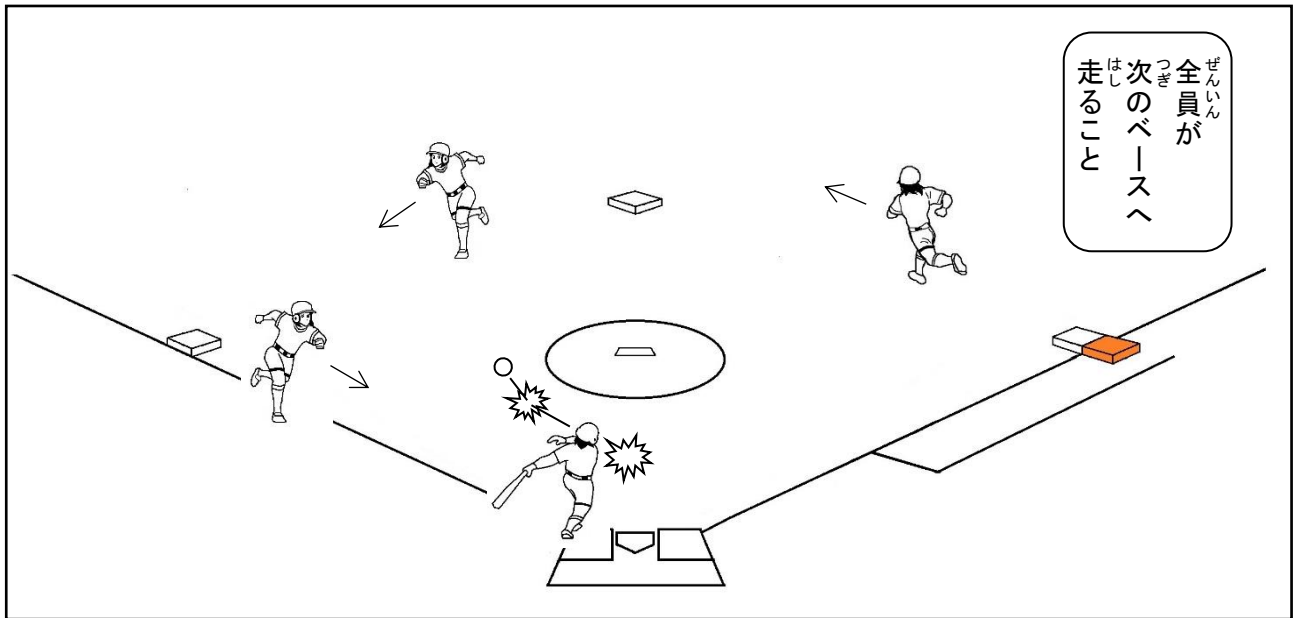
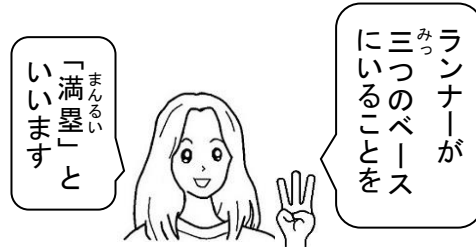
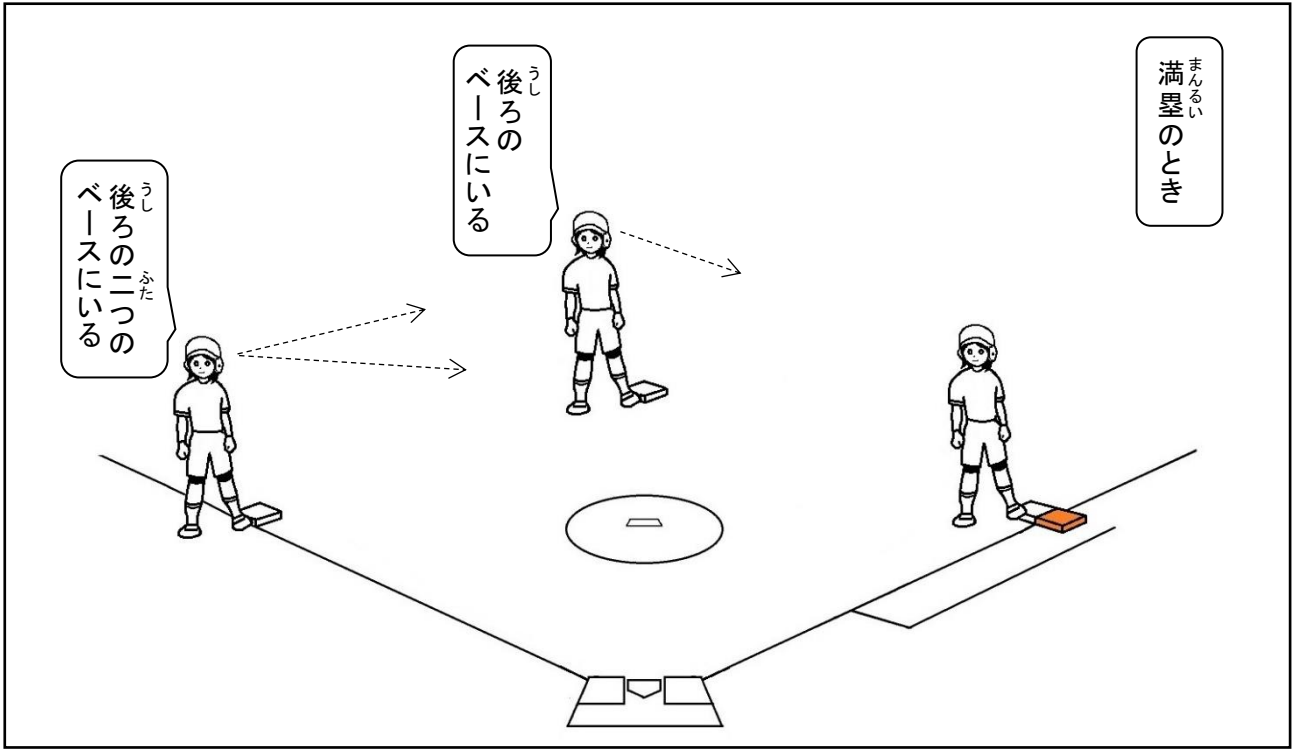








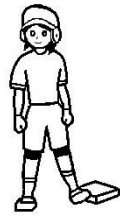




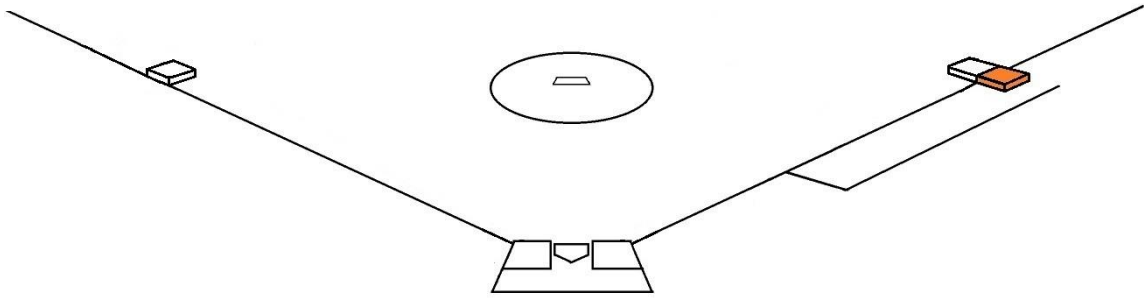
だきゅう じめん つ そうるい  
打球が地面に着いた（ゴロ）ときの走塁2

2塁ランナー  
だけのとき

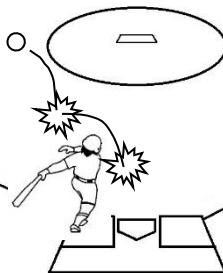
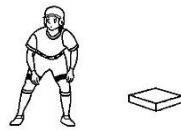
後ろのベースに  
ランナーが  
いない

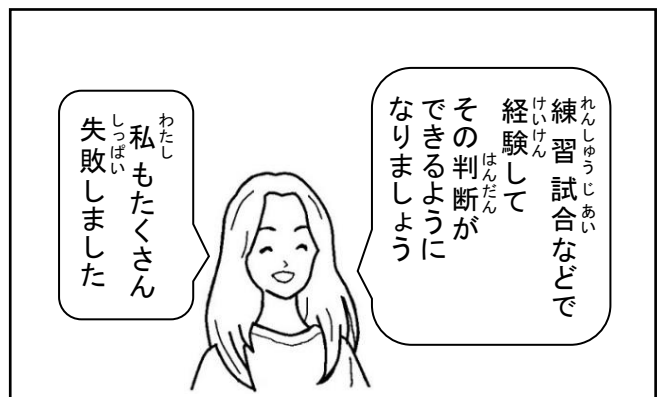
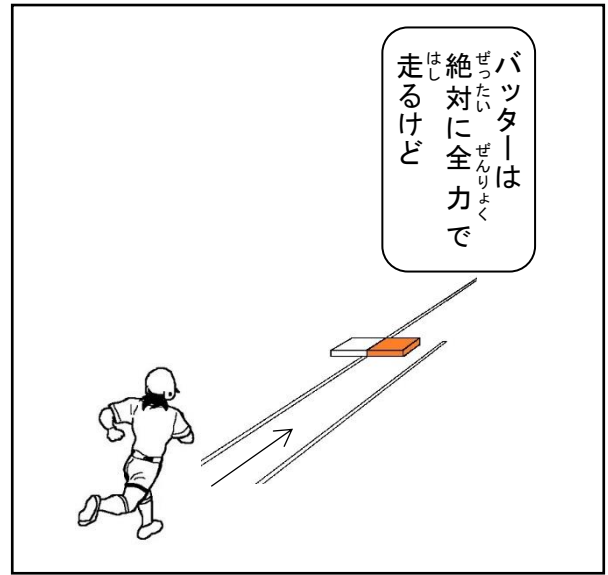
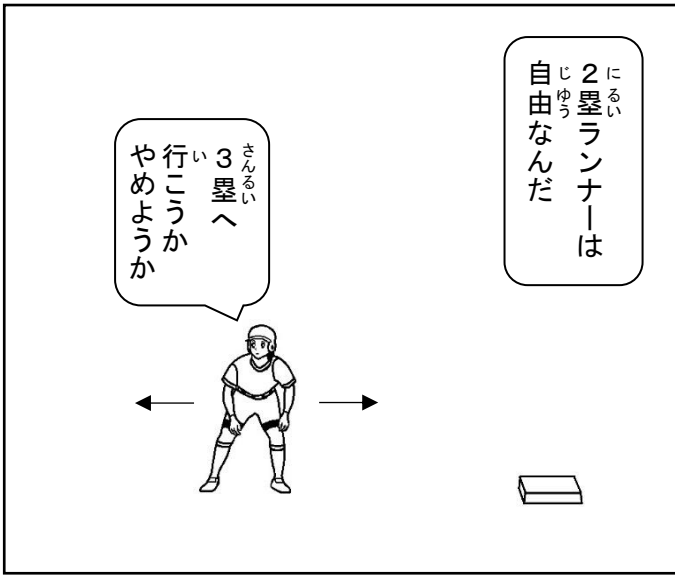


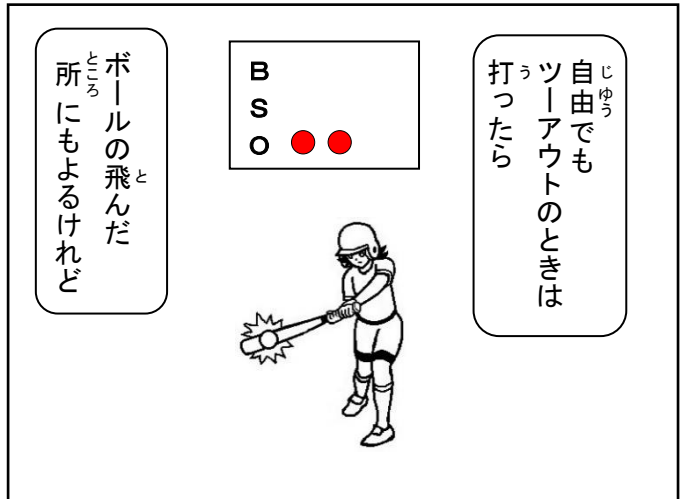
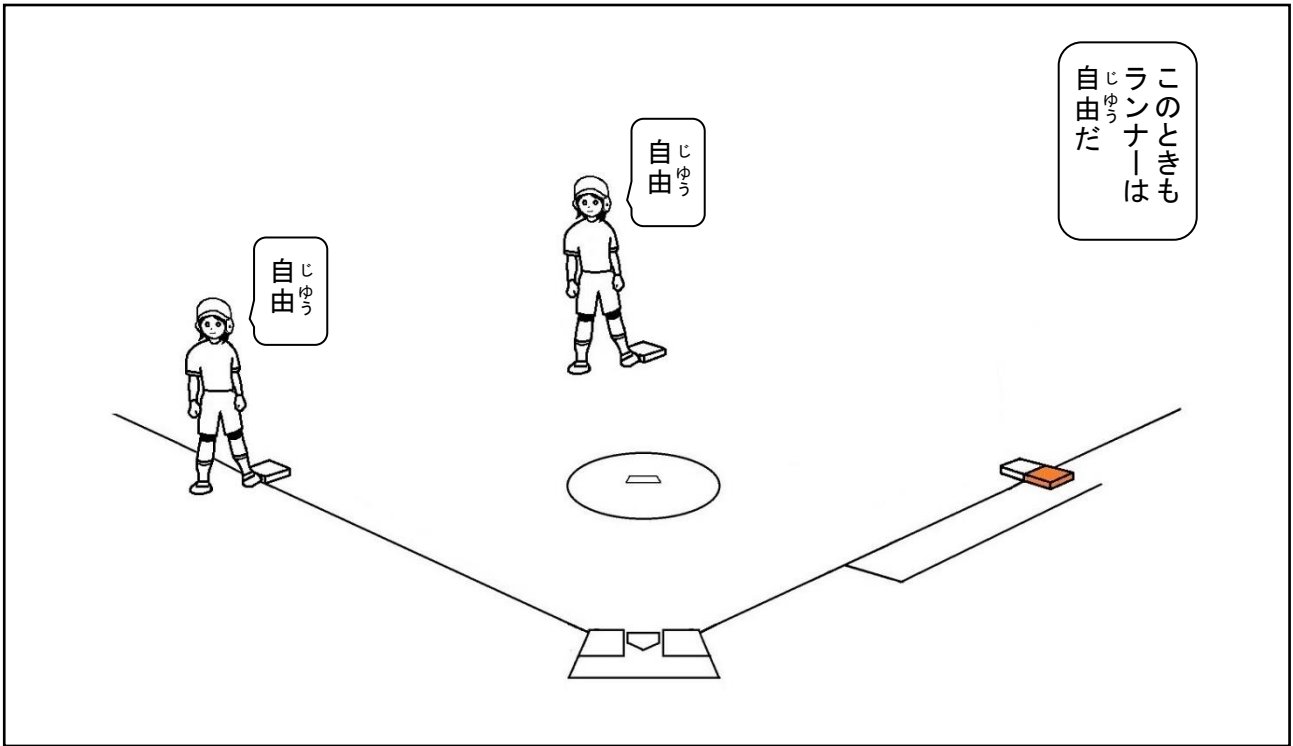
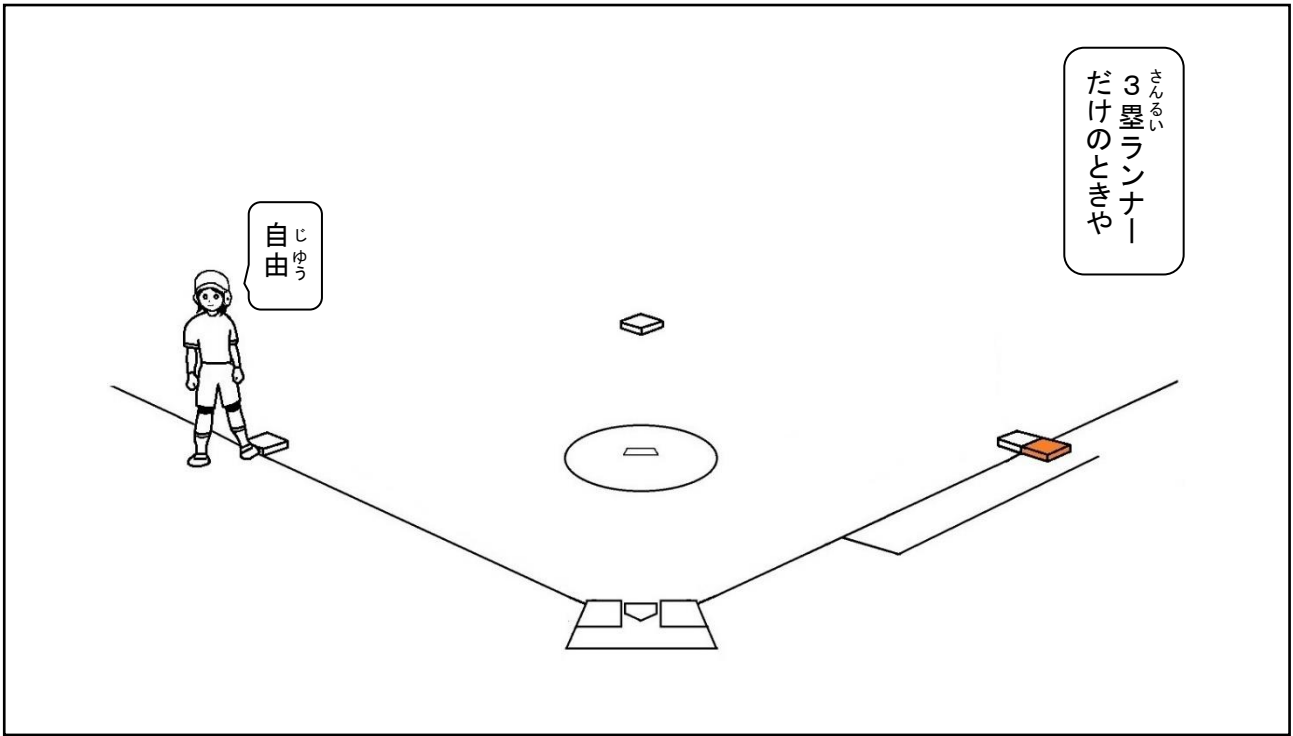
次は  
進塁義務がない  
ランナーを  
見よう

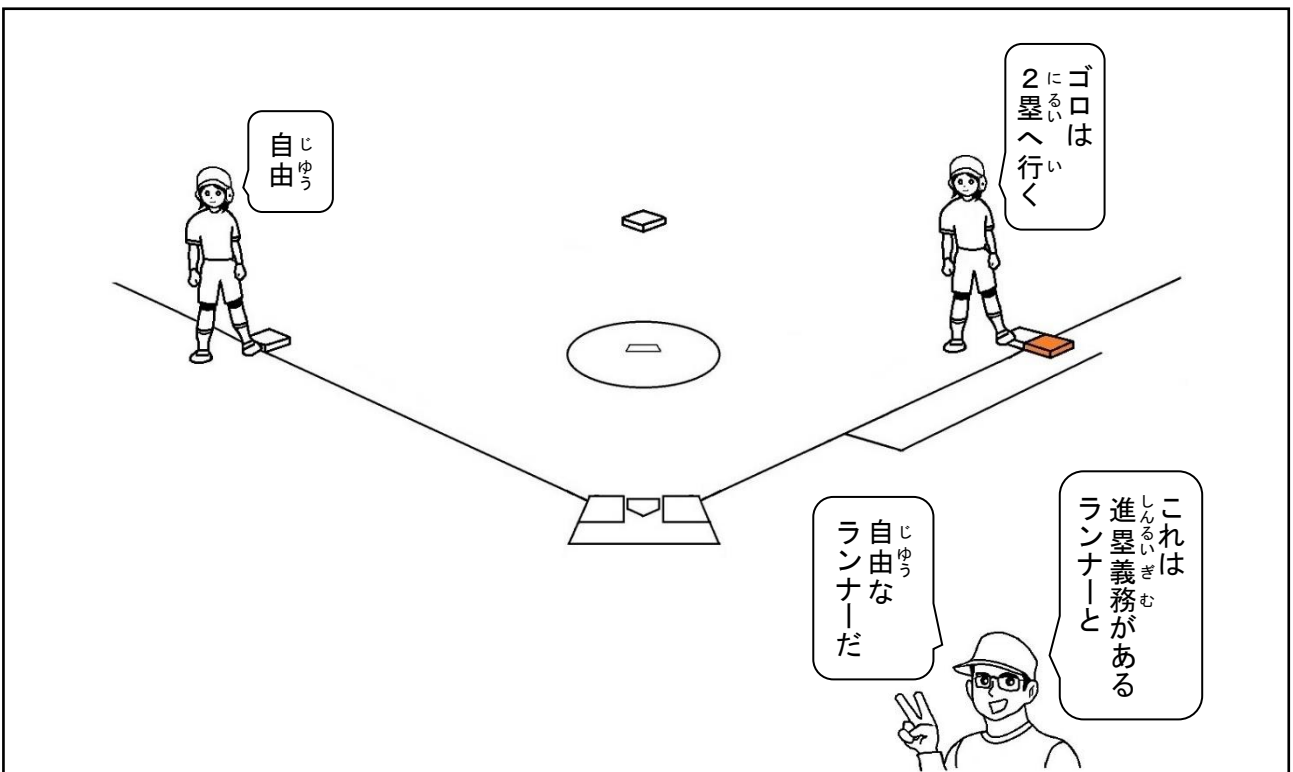
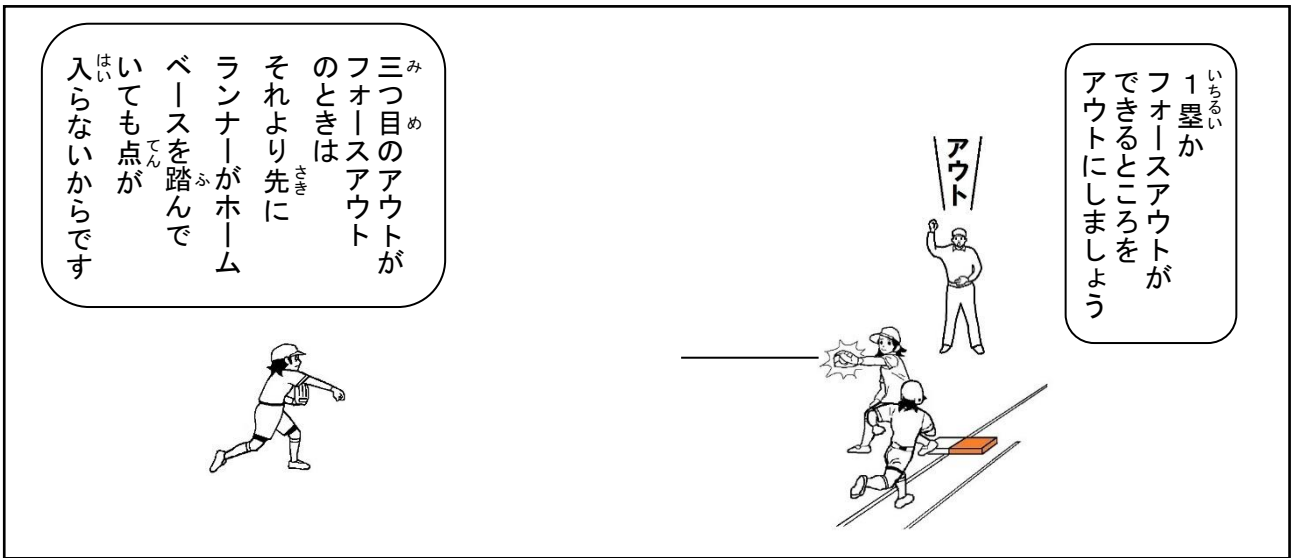
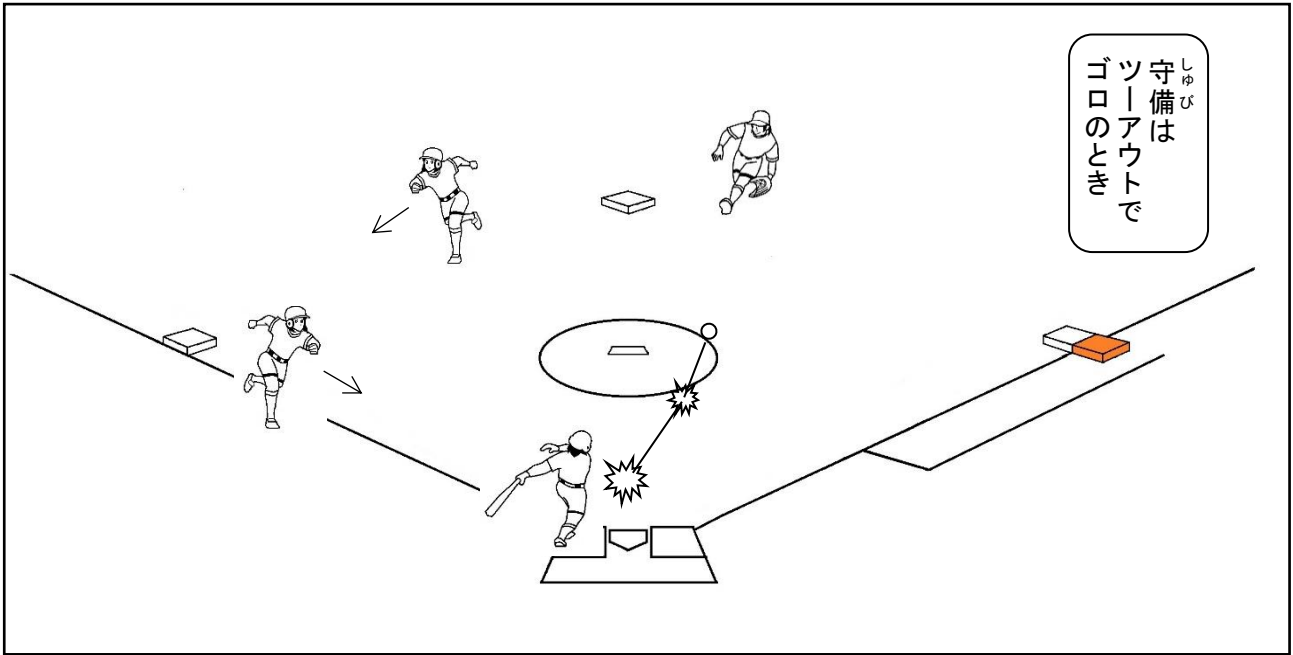


このときは

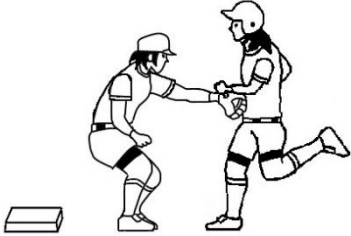




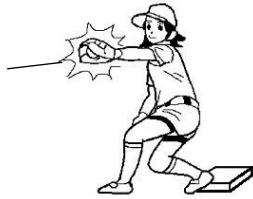




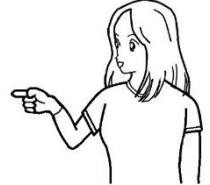
自由のランナーはタッチプレイになる



進塁義務のランナーはフォースプレイができる



確認をします



いつも今の状況を確認します



OK

ゴロは走るのよ!



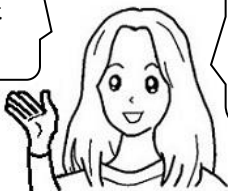
だから試合でランナーと野手たちは

ワンアウト! ランナー1塁!

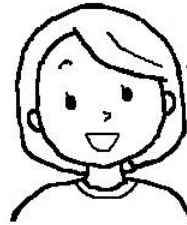


見てみましょう

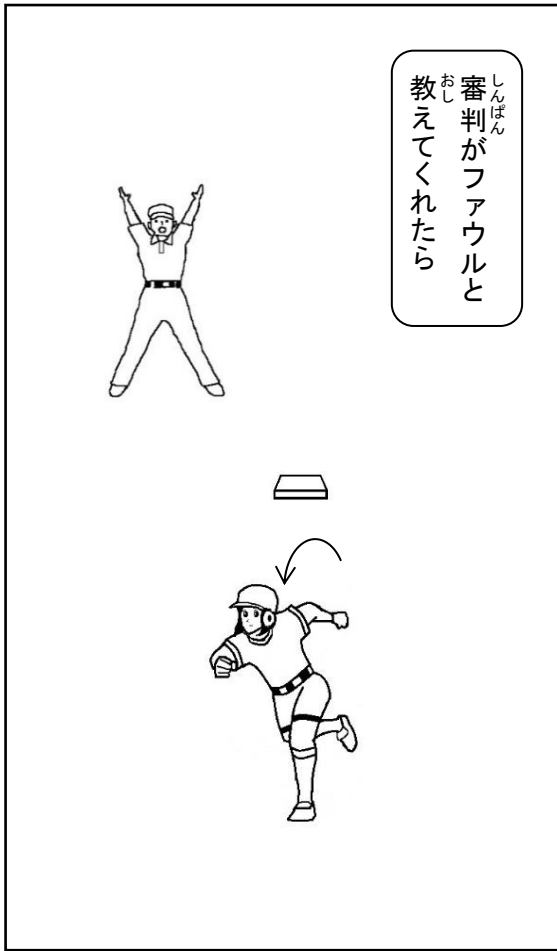
最後はランナーがファウルするとき

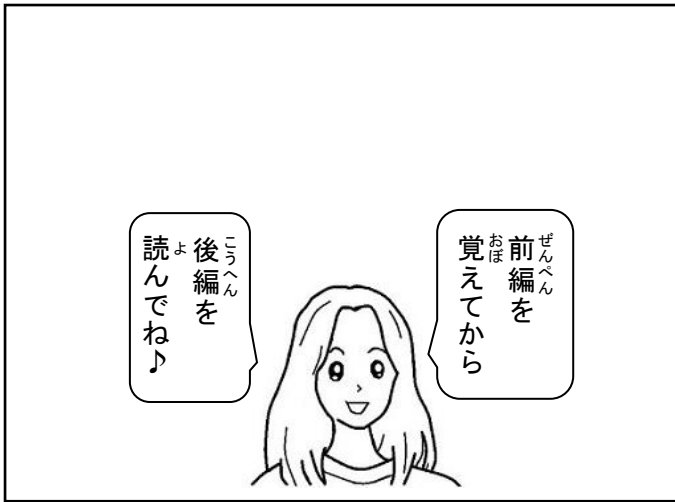


なるほど









本テキストは、2025 年度のオフィシャル・ソフトボール・ルールです。

ソフトボール  
壘球ゲーム 2025 年度版 前編

---

2025 年 3 月 15 日 初 版発行

著 者 あだち ゆうじ  
阿立 有司  
©2025 Yuji Adachi

連絡先メールアドレス [toikanm@gmail.com](mailto:toikanm@gmail.com)

---

本作品または本デジタルデータの一部または全部を無断で転載（ダウンロード機能を有するホームページなどを含む）、改ざん・改変することは、法律で認められた場合を除き、著作権の侵害となります。全日本大学ソフトボール連盟のホームページからダウンロードをして、個人・団体・組織などが、ソフトボールの発展・普及・知識の習得を目的として本作品または本デジタルデータの複写、印刷などをして、使用や配布することは許可をします。

---

Made in Japan